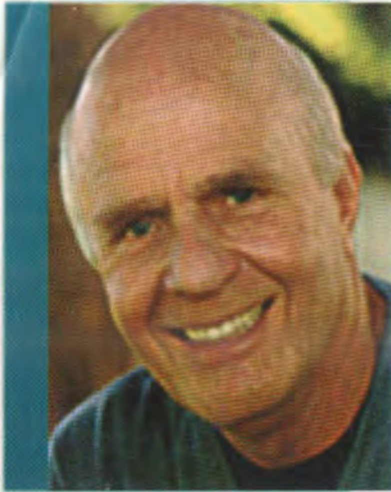


د. وین دایەر

10 نهێنی سەرکەوتن و ئاسوودەیی دەروون

وەرگێڕانی: فەرزانە عەلی

چاپی سێیەم

2009

١٠

نهێنی سەرکەوتن و ئاسوودەیی دەروون

دەنهێنی سەرکەوتن و ئاسوودەیی دەروون

نوسینی: د. وین دایر

وەرگێڕانی: فەرزانە عەلی

چاپی سێیەم

سلێمانی ٢٠٠٩

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە(٧٢)

ناسنامەی کتێب

ناوی کتێب: دە نهێنی سەرکەوتن و ئاسودەیی دەروون

بابەت: دەروونزانی

نوسینی: وین دایر

وەرگێڕانی: فەرزانە عەلی

تایپ: شەن بەهجەت

نەخشەسازی و دیزاین: فۆاد کەلۆسی

شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج

نۆبەتی چاپ: چاپی سێیەم

ساڵی چاپ: ٢٠٠٩

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

ناونیشان: سلێمانی - بازاڕی سلێمانی - بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣)، (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)



پێڕست

نهێنی شەشەم:

نهێنی حەوتەم:

نهێنی هەشتەم:

نهێنی نۆیەم:

نهێنی دەیەم:

ئەوەی دێتە سەر ڕێگاتان ڕێکی بخەن

ڤێرجینیا ۆلف

پێشەکی :

هەموو ڕۆژێك بیر لە خوا دەکەمەوە. لە ڕاستیدا زیاتر لەوەی بیر لە خوالابکەمەوە لە زۆربەی کاتەکانی وشیاریریمدا هەبوونی خوا هەست پێدەکەم. ئەم هەستە کە هەستی ئاسودەیی و خۆشحاڵیم پێ دەبەخشێت، لە سەروو بالاتر لەو شتەیە کە بتوانم لەم کتێبەدا بیخەمە ڕوو . من لە ژیانی خۆمدا توانیومە لە ئاسودەی ڕۆحی تێبگەم و تاقی بکەمەوە بە بۆنەی ئەم ئاگایی و وەرگرتنەوەیە کە کە تێکڕای نیگەرانیەکان، قەلەقی، گرفت، دەستکەوت و کۆکراوەکانم بەها و گرنگی خۆیان لە دەست داوە . من لەم کتێبەدا بچوکەدا، بە شێوەیەکی تێر و تەسەل ئەو ١٠ بنەمایەم لێك داوەتەوە کە سەرکەوتن و ئاسودەیی ناخی لێدەکەوێتەوە. ئەو بنەمایانەی کە بەباشی فێریان ببن و لەسەر بنەمای بەرنامەیەکی ڕۆژانە تەمرینی بکەین و لەکرداردا جێبەجێیان بکەین، ئێوەش دەگەیێنێتە ئاسودەیی و ئاسایش.

بە درێژای سیٚهەفتەی ڕابردوو چەندین جار داوایان لێکردوم تا لە دواناوەندی و زانکۆکاندا سیمینار بدەم. خوێنەرانی بەرهەمەکانم هانم دەدەن تا بۆ نەوجەوانان سەبارەت بە چۆنێتی و

شێوازی بە سەربردنی سەردەمی پێگەیشتن و گەورەی بنوسم و (نهێنییەکانی) خۆم بۆ گەیشتن بە بەختەوەری بە ئەوانیش بڵێمەوە.

هەر کاتێک کە دەرفەتێکم بۆ دەرەخسێت تا لەگەڵ نەوجەوانەکاندا قسە بکەم، لەگەڵ ئەوان سەبارەت بە ١٠نهێنیەکەی ئەم کتێبە دەدوێم و لە هەندێك نمونەدا سەبارەت بەم نهێنیانە بۆیان دەنووسم. بەڵام، ئەم بنەمایانە بۆ کەسانێك سوود بەخشە کە بڕیاریان داوە بە ووشیاری ئاڕاستەی ژیانی خۆیان دیاری بکەن. لەم بارەیەدا هەر کام لە ئێمە بە گوێرەی هەل ومەرجی تاکێتی خۆی بڕیار دەدات. هەندێك کەس ئەم پرسە لە سەرەتای پێگەیشتن و گەورەیدا تاقی دەکەنەوە و هەندێکی دیکە لە سەردەمی ناونجیدا یان تەنانەت کاتێك کە کەسایەتیان کامڵ دەبێت. ئەم نهێنیانە بارودۆخی ئێ [illegible] اری دەکات، ونیشانیان دەدات کە تازە کەوتونەتە سەر ئاڕاستەی ژیان، لە کۆتای ئەم ئاڕاستەیەدان و یاخود بەرەو کۆتاییەکەی هەنگاو دەنێن. زۆربەی کتێبە هاوشێوەکان جگە لە وتاربێژییەکانی ئاهەنگی دەرچوون لە (زانکۆ)، لە سەر گرنگی کۆڵنەدان و لێبوردەیی و فیداکاری، بەرنامەڕێژی دارایی، کەڵك وەرگرتن لە میکانیزمەکانی گرێدراوی پەیوەندی مرۆیی، هەڵبژاردنی پیشەی گونجاو، سەرنج

وگوێڕایەڵی بۆ گوتەی گەورەکان، ڕێزدانان بۆ دابونەریت، دیاری کردنی ئامانجی ڕیالیستانەو کرداری، تێپەڕاندنی ژیان بە تەندروستی و هەروەها هەبوونی ورەی سوپاس و پێزانین جەخت دەکەنەوە. تێکڕای ئەمانە ئامۆژگاری چاکن و بەدڵنیاییەوە کەسانێك کە گوێ لەم ئامۆژگاریانە ڕابگرن و جێبەجێیان بکات لێیان بەهرەمەند دەبێت . بەڵام ئەزموونی من _ هەم لە پێگەی مامۆستایەکی بە ئەزموون و هەم باوکی هەشت منداڵ کە بچوکترینەکەیان ١١ساڵ و گەورە ترینەکەیان ٣٣ ساڵ تەمەنێتی پیشانی داوە کە ئەم ئامۆژگاری و ئاگادار کردنەوانە، دەبێتە هۆی ئەوەی تا گۆێگر لە خۆی بپرسێت :"هەمووی تەنها ئەمەیە؟".

لەم ڕووەوە من سەبارەت بە دیاری کردنی ئامانجەکان، کۆڵنەدان و هەوڵدانی لە ڕادە بەدەر، بەرنامەڕێژی دارایی بۆ داهاتوو، سەرنج وگوێگرتن لە ووتەی گەورەکان ، ڕێز لە کولتووری خۆجێیی و هەندێك بابەتی دیکەی لەم شێوەیە ، هیچ بۆچون ئامۆژگاریەکی تایبەتم نییە. لە ڕاستیدا، من خۆم، زۆربەی کاتەکان گوێم لە هەستی ناخ و غەریزە گرتووە ونرخی دەربازبوون لە ئاڕاستەیەکەوە کە کەمتر کەسێك لێیەوە تێپەڕیوون، داوە، سەرەڕای ئەمەش، دژایەتی هەندێك لە یاساو بنەما کولتوریەکانم کردووە. لەم ڕووەوە ئەگەر ئێستا داواتان لێبکەم کە گوتەکانم

جێبەجێ بکەن و لە بنەماو یاساکانی من پەیڕەوی بکەن، هەڵس و کەوتم تا رادەیەك فریودەرانە دەبێت.

لە باتی ئەوە دە نهێنی دەخەمە بەردەستتان کە دەبێتە هۆی ئەوەی رۆحتان ڕێنوێنیتان بکات.

لەسەر بنەمای ئەو ئەزموونانە کە بەدرێژایی چەندین دەیە لە پەیوەندی لەگەڵ کەسانێکی زۆر بەدەستم هێناوە، بۆم دەرکەوت کە گەلێك خەڵك حەزدەکەن، لە کۆمەڵگەدا کەسێکی ئاسایی بن. هەر بەم بۆنەیەوە لەو هەست بە پەشیمان بونەوەی کە بێ هیوایی و شکستی لێدەکەوێتەوە، ئازار دەبینن، لە حاڵکدا کە بوونیان لێوانلێوە لە ناکۆکی و ململانێ و تورەیی و هەمیشە لەبەر خۆیانەوە بیردەکەنەوە کە واتاو چەمکی ژیان چییە؟

کەواتە ئەم کتێبەم بەم هیوایە نوسیوە کە یارمەتی ئێوە بدات تا لە هەستی لاوازی و لێنەهاتوویی بەدووربن و هەروەها بتوانن ئەو ئاسودەییە خواییە کە بەڕاستی چەمکی سەرکەوتن ئاشکرا دەکات، لە بوونی خۆتاندا هەست پێ بکەن.

ئەم نهێنیانە بە زەینێکی کراوە و وەرگرەوە بخوێنەرەوە. ئەو نهێنیانەی کە لە بوونی ئێوەدا دەنگ دەداتەوە جێبەجێ بکەن و ئەوانی دیکە بەلاوە بنێن.

کاتێك كه هەست بە ئاسودەیی وسەرکەوتن دەکەن، حەز دەکەن ئەم هەست و حاڵەتانە پەرە پێبدەن و کەسانی دیکەش بەشداری ئاسودەیی وشادی خۆتان بکەن. توندوتیژی، کین و نەفرەت، دەمارگرژی و ڕق، بارودۆخی داوەری جیهانی ئێمە نیشان دەدات کە بۆ بە دەست هێنانی جیهانێکی پڕ لە ئاسودەیی ناوەکی ودەرەکی، دەبێت ڕێگایەکی زۆر درێژ ببڕین.

ئارەزوومە هەمووتان لە خۆشەویستی، میهرەبانیدا بژین و ڕۆژگارتان لێوانلێو لە سەوزایی و شادی بێت.

نهێنی یەکەم

ئـــــەمڕۆ حەز دەکەم بیر و هەستەکانم دەربڕم، بەڵام بەو مەرجەی کە ڕەنگە سبەی هەموویان ڕەدبکەمەوە.

ڕاڵف واڵدۆئیمرسۆن

هەمیشە خۆم بە هیواو ئارەزووی

گەورەوە سەرقاڵ دەکـــــــــەم.

ڕابرت فراست

خـــــــاوەن زەینیـــك بن کە هەموو شتێك وەردەگرێت و گرێدراوی هیچ شتێك نییە .

نهێنی یەکەم

خاوەن زەینێك بن کە هەموو شتێك وەردەگرێت و گرێدراوی هیچ شتێك نییە

هەبوونی زەینێکی کراوە کە هەموو شتێك وەربگرێت و گرێدراوی شتێکیش نەبێت، ئەوەندەش ئاسان نییە، چونکە ئێوە بە درێژایی ژیانتان کەوتوونەتە ژێر کاریگەری هەندێك مەرجی بوون[1] و بیرکردنەوەو ئەندێشەی هەنووکەیی ئێوە لە ژێر

---

[1] . مەرجی بوون یان شەرتی بوون حاڵەتێك بەیان دەکات کە لە کاریگەری دووپات بوونەوەی زۆر لە تاکدا دروست دەبێت، ئەم دەستەواژەیە لە لایەن بیرمەندی رووسی ایڤان پاولوف دۆزراوەتەوە. ایڤان لە کاتی نان دان بە سەگەکەی، زەنگێکیشی لێدەدا، تا وایلێهات سەگەکە بە بیستنی دەنگی زەنگەکە دەیزانی کە نانی بۆ دێنن ودەمی ئاوی لێدەهات، دوای ئەوە بەبێ هەبوونی نان و تەنها بە بیستنی دەنگی زەنگەکە برسی دەبوو واتە ئەم حاڵەتە لە سەگەکەدا شەرتی (مەرجی)ببووەوە. لە حاڵەتی ئاسایی و لە تاکدا مەرجی بوون یان شەرتی بوون ئەو حاڵەتەیە کە مرۆڤ پێی رادێت بۆ نموونە لە کاتی خواردندا مرۆڤ بیر لەوە ناکاتەوە کەوچك بۆ دەمی ببات بەڵکو ئۆتۆماتیك کەوچك و دەست بەرەو دەم دەچن و پرۆسەی خواردن جێبەجێ دەبێت، واتە پرۆسەی چۆنێتی رۆیشتنی دەست و کەوچك بەرەو لای دەم شەرتی بوەتەوە. و. کوردی

گاریگــەری ژینگــەی جــوگرافی، بــیروڕاو بــاوەڕە ئاینیــەکانی باوباپیران، ڕەنگی پێست، شێوەو حاڵەتی چاوەکان و هەڵوێستی سیاسی دایك و باوك، بەژن وبالاّ، ڕەگەز، ئەو قوتابخانەیەی کە بۆتان هەڵبژێرداوە، کاری باوکتان، هەڵبەت ئەم پێڕیستە تێکڕایی هۆکارە ژینگەییەکان لە خۆ ناگرێت .

ئێوە بە گەلێك توانست و بێسنورییەوە هاتوونەتە دونیاوە. گــەلێك لــە مافــەکانی هەڵبــژاردنی بــە شــێوەی نەناســراو و دەستلێنەدراو دەمێنێتەوە، چونکە هەمان بەرنامەی مەرجی کردن کە ئێمە هیوادرین خاوەن نیاز پاکی بێت، بە شێوەیەك داڕێژراوە کــە ئێــوە لەگــەڵ پرســە بنــەرەتی و کولتوورییــەکانی سەرپەرشتیارەکانتان هاو ئاهەنگ دەکات. بە ئەگەرێکی زۆرەوە، ئێوە هیچ دەرفەتێکتان بۆ دژایەتی لەگەڵ بەرنامەڕێژییە کولتووری وکۆمەلاّیەتیەکان کە پێشتر بۆ ژیانی ئێوە داڕێژراوە، لە بەردەستدا نییە. ڕەنگە هەندێك لە گەورەکان و کەسانی پێگەیشتوو ئێوەیان هاندابێت کە خاوەن زەین و فیکرێکی کراوە بن، بەلاّم ئەگەر لەگەڵ خۆتان ڕاستگۆبن، دەزانن کە فەلسەفەی تایبەتی ئێوە لە ژیاندا، بیر و بڕوای ئاینی و شێوازی جل پۆشین، زمان وتەنانەت شێوازی قســەکردنتان، بــە تێکــڕا ئــەو ڕۆڵ وکارانــەن کــە کۆمەڵگــە و باوکەکانتان بە خواستی خۆیان بۆ ئێوەیان داڕێژاوە. ئەگەر ئێوە

دژایەتی ئەم مەرجی کردنە پێشتر دیاریکراوە بکەن وهات و هاوار بکەن، ڕەنگە تەنانەت کەسێك بە بێ پەردەیی و جیدیەتەوە، شێلگیرانە داوای لێکردون تا تاکڕەوی بەلاوە بنێن و هەڵسوکەوتەکانتان لەگەڵ کەسانی دیکەدا هاوئاهەنگ بکەن و کارەکان بەهەمان شێوازی پێشتر ئەنجام بدەن. بەم شێوەیە زەینی کراوە، کە فکری تازە وەردەگرێت، شوێنی خۆی دەداتە هاوئاهەنگی و پێکەوە گونجان لەگەڵ کەسانی دیکە.

ئەگەر باوك ودایکی تۆ یەهودن، بڕواناکەم بە شێوەیەك پەروەردە بوبیت کە ڕێز لە ئاینی موسڵمانان بگریت و بەهایەکی بۆ دابنێیت. هەڵبەت پێچەوانەی ئەم بابەتەش ڕاستە. ئەگەر باوك ودایکی تۆ هەردوکیان، کۆماری خواز بن، بڕوا ناکەم سەبارەت بەچاکەوتایبەتمەندییە باشەکانی حزبی دیموکرات شتێکت لەوانەوە بیستبێت. ئەوەی کە باوك ودایکانی ئێمە زەینێکی کراوەو و وەرگریان نەبووە، نکوڵی لێناکرێت، چونکە ئەوان لە سەردەمێکدا ژیاون کە ژمارەی دانیشتوان زۆر کەمتر لەم سەردەمەی ئێمە بوو. لە دونیای قەرەباڵغی هەنووکەدا، ئێمە بە هیچ شێوەیەك ناتوانین بە هەمان شێوەو شێوازی کۆن و زەینێکی داخراو وسنوردار بژین. من شێلگیرانە داواتان لێدەکەم تا دەرگای زەینی خۆتان بۆ تێکڕای ئەگەرەکان بکەنەوە، لە هەمبەر هەر جۆرە

هەوڵ و كۆششێك بۆ سنوردار كردنتان خۆڕاگری بكەن، ڕێگە نەدەن ڕەشبینی دزە بكاتە نێو ووشیاری و ئاگایی ئێوەوە. بە بۆچوونی من هەبوونی زەینێكی كراوە كە هەموو شتێك وەردەگرێت و لە هەمان حاڵدا گرێدراوی شتێك نییە، یەكێك لە بنەڕەتیترین بنەماو یاسایە كە یارمەتیتان دەدات بە هەڵبژاردنی بۆ خۆتان، یارمەتی ئاسوودەیی تاكی و جیهان بدەن.

هیچ کەسێك ئەوەندە نازانێت کە بیەوێت ڕەشین بێت

دەرفەتێك بڕخسێنن تا شاهیدی پشکوتنی چرۆی گیایەکی سەوزو بچوك بیت کە لە تۆوەکەوە سەر هەڵدەدات. کاتێك کە ئەم کارە ئەنجام دەدەن، ڕێگە بە خۆتان بدەن تا گەورەیی وشکۆمەندی ئەوەی کە دەیبینی بە تێکڕایی بوونتان هەستی پیّ بکەن. بە گوتەی مەولەوی"ئەی عاشق واز لە فێلّ و تەڵەکە بهێنە، شەیدا ببە، شەیدا ببە" دیمەنی پشکوتنی چرۆکە، نیشاندەری دەستپێکردنی ژیانە، کەس نازانێت کە ئەم پرۆسەیە چۆن دروست دەبێت. ئەو برۆسکە خودابیە کە دەبێتە هۆی پشکوتن و شین بوونی ژیان، چییە؟

چ شتێك ئەو چاودێری، وشیاری و ئاگایی و بینین و وەرگرتنە پێك دەهێنێت؟ **ئەم پرسیارانە هیچ سنوورو کۆتاییەکیان نییە.** ماوەیەك لەمەوبەر، مرۆڤەکان لە پرۆگرامی فەزایی خۆیاندا بە ئامێری کۆنترۆڵ لە دوورەوە، کەشتیەکی ئاسمانیان لە سەر مەریخ گواستەوە. ماوەی ١٠ خولەك درێژەی کێشا تا سیگناڵە نەبینراوەکان لە فەزادا ئاراستەکەیان بڕی و دوای ناسینەوەی ئاراستەی ڕاست توانیان قولابەکە بە جۆرێك کونترۆڵ بکەن و

بەرێوەیبەرن کە بتوانن نمونەیەك لە خاکی مەریخ، بۆ توێژینەوە وتاقیکردنەوە، هەڵبگرن .ئەم تەکنەلۆژییە گەورە و شکۆمەندە هەموومانی توشی سەرسوڕمان کردووە. بەڵام بۆ ساتێك بیر بکەنەوە لەم دونیا فراوان و بیّ کۆتاییەدا، مەریخ – نزیکترین جیرانی ئێمە – ئەوەندەی [1] ....١ ینج لە پانایی ئەو لاپەڕیەدا دەجوڵێتەوە کە ئێوە بە خوێندنەوەیەوە سەرقاڵن. ئێمە لە دراوسێیی خۆماندا شتێکی بچوك دەگوێزینەوە و دواتریش بە تەواوەتی دەکەوینە ژێر گاریگەری کارەکەی خۆمان!

کاکەشانی ئێمە، بەتەنهایی خاوەن ملیۆنان ملیۆن هەسارەو ئەستێرە و شتی جۆراوجۆر ی دیکەیە لە ئاسماندا، و لە دەرەوەی ئەم شوێنە ملیۆنان کاکەشانی دیکە بوونی هەیە. لەم گەردونە گەورە نەناسراوەدا کە هیچ کۆتاییەکی نییە، ئێمە تەنها تۆزقاڵێکین. بیر لەم پرسە بکەنەوە: ئەگەر ئێمە بگەینە خاڵی کۆتایی گەردوون، ئایا ڕوبەرووی دیوارێك دەبینەوە؟ ئەگەر ڕووبەرووی بوینەوە، کیّ دروستی کردوە؟ پرسکە ئاڵۆزترلەوەیە بزانین لەودیوی دیوارەکەوە چ هەیە وچەندە ئەستورە؟ لەجیهانێکدا کە سەبارەت بەوی زانست وئاگایی ئێمە تائەم رادە کەمە، کەسێك چۆن دەتوانیت رەشبین بێت؟ کوت و مت چەند هەفتەیەك بەر لە سەردەمی دوگیان بوون، دڵێك لە ناو منداڵدانی

دایکدا دەست بە لێدان دەکات و ئەم کارە بۆ تێکڕای خەڵك شتێکی لێڵ و ڕازاوییە. لە بەراوردا لەگەڵ ئەوەی کە دەبێت بزانرێت وبناسرێت، ئێمە هێشتا لە قۆناغی سەرەتادایین. هەمیشە ئەم خاڵە بە مێشك بسپێرن وبە بیری خۆتانی بهێننەوە، بەتایبەت کاتێك کە دەبێت کەسانێك بە دڵنیایی و جیدیەتەوە دەڵێن کە بۆ ئەنجامدانی ڕێگایەك کە تەنها یەك شێواز بوونی‌هەیە .

لە بە رامبەر ڕەشبینی خۆڕاگری بکەن. بە تێکڕایی توانای خۆتان لە هەمبەری بوەستن و چۆکی بۆ دامەدەن، چونکە لە بەراورد لەگەڵ ئەوەی بۆ زانین بوونی هەیە، هیچ نازانین. ئایا دەتوانی وێنای ئەوە بکەن کە تاکی ڕەشبین نزیکەی٢٠٠ ساڵ لەمەو بەر ژیاوە، سەبارەت بەو جیهانەی کە هەنووکە ئێمە تێیدا دەژین، چۆن بیری کردۆتەوە؟ تەیارە، ئەلکتریك (کارەبا) ئوتومبیل، تەلەفیزیۆن، ئامێرەکانی کۆنترۆڵ کردن لەڕێگەی دەرەوە، ئینترنێت، فاکس، تەلەفۆن، موبایل و.......تێکڕایی ئەمانە تەنها بەرهەمی بروسکەی ئەوزەینە کراوەو داهێنەرانەیە کە بوونە هۆی پێشکەوتن و گەشە وداهێنان. کەواتە چارەنووسی داهاتووی ئێوە چییە؟ ئایا دەتوانن خۆتان لە سەدەی ١٤دا بەرجەستە بکەن، و بەبێ کەڵك وەرگرتن لەئامێرەکان خەریکی هەڵفڕینین، لەڕێگەی تلەپاتی لەگەڵ کەسانی دیکە پەیوەندی گرێدەدەن، و خۆتان وەك

خرۆكی بچوك شیتاڵ دەكەنەوە، و دووبارە لە كاكەشانێكی دیكەدا خۆتـان درووسـت دەكەنـەوە شـێوەیەكی دیكـە لـەخۆ دەگـرن، یـان بەكـەڵك وەرگـرتن لەوێنـەی مـەڕێك، خـەریكی هاوشـێوە سـازیین؟ زەینی كراوەو وەرگر ئەودورفەتەتان بۆ دەرەخسێنێت كە لێگەرین، داهێنان، گەشەبكەنو زیندووبن، لەحالێكدا زەینی داخراو ڕێگای هـەرجۆرە داهێنـان وزینـدوو بونێـك ئاسـتەنگ دەكـات. لـەبیرتان نەچێت كـە ئەگـەر ئێمـە هەمیشـە كارەكـان بەشـێوەیەكی سـووك و بـەگوێرەی شـێوازی هەمیشـەیی و ئاسـایی ئـەنجام بـدەین، گەشـەو پێشـكەوتن نـاومكین دەبـوون. توانـای بەشـداری لەسـەرهەڵدانی مـوعجیزەو كـارە سەرسـوڕهێنەرەكان مـوعجیزە ڕاسـتەقینەكانی ژیانیـان كاتێـك دەسـتەبەر دەبێـت كـە ئێـوە دەرگـای زەینـی خۆتـان لەبەردەم تواناكاری لەرادەبەدەری خۆتان بكەنەوە .

زەینییەتی موعجیزەی باوەڕ

نابێت سەبارەت بەوەی دەتوانن ئەنجامی بدەن بەچاوێکی کەم بایەخ سەیری خۆتان بکەن وچاوەڕوانییەکی کەمتان لەخۆتان هەبێت. بە گوتەی میکلئانژ، مەترسی سەرەکی ئەمە نییە کە ئومێدو ئارەزوەکانی ئێوە زۆرگەورەن، و ناتوانن بە دەستیان بهێنن، بەڵکو مەترسی لەمەدایەدا کە ئارەزوو وداخوازییەکانی ئێوە زۆر بچوك و کەم بایەخ بن و دیسانیش نەتوانن بەدەستیان بهێنن. لەناخی خۆتاندا مۆمێکی خەیاڵی دابگرسێنن کەبەبێ ڕەچاو کردنی ئەوەی بۆئێوە ڕوودەدات، بەڕوناکیو جوان بسوتێت. بائەو رووناکییە دەرونییە نیشاندەری ئەوەبێت کە ئێوە دەتوانن هەندێك موعجیزە لە ژیانی خۆتان ئەنجام بدەن .

لەدانەدانەی ئەو نموونانەدا کەتاك ئارەزومەندانە و بەداخوازی خۆی بەسەرنەخۆشییەکیدا کە چارەسەرییەکەی دژوار بووە زاڵ بووە یان توانیویەتی بەسەر پرسێکی بەرواڵەت نامومکین دا زاڵبێت، لەروانگەی تایبەتمەندییە کەسایەتییەکانەوە گۆرانکارییەکی بنەڕەتی ئەنجام داوە، لە ڕاستیدا کەسانێکی لەم

چەشنە، بە ڕەچاوکردنی هەلومەرجی ئەو کاتە، بە ڕادەی پێکەوە گونجان و هاوئاهەنگی خۆیاندا دەچنەوە.

بە مەبەستی تێگەیشتن لە ئەزموونی موعجیزە خواییەکان، دەبێت بوونی خۆتان وەك خوڵقێندراوێکی خوا بناسن و لێی تێبگەن. لە کتێبە پیرۆزەکاندا هاتووە: (لەگەڵ خوادا هەموو شتێك مومکینە ، واتە بە پشت و پەنای خوا دەتوانین هەموو کارێك ئەنجام بدەین) هەنووکە پێم بڵێن، ئایا لەم حاڵەتەدا شتێك هەیە پشتگوێ بخرێت و لە بیر بکرێت؟ هەبوونی زەینێکی کراوە کە هەموو شتێك وەردەگرێت، هەمان خاوەنداریێتی لە ئاسوودەیی و بڵاو کردنەوەی خۆشەویستی، میهرەبانی و لێبوردن و دەست کراوەیی و بایەخ وڕێز بۆ تێکڕایی ڕەهەندەکانی ژیان و گرنگتر لە تێکڕایی ئەمانە، بەرجەستەکردنی خۆمان وەك تاکێك کە دەتوانێت فکر و وێناکانی جێ بەجێ بکات. هەر یاسایەکی گشتی کە بۆ دەرکەوتنی موعجیزەیەك لە هەر کات وشوێنێکدا و بۆ کەسێکی تایبەت بەکارهاتووە، هێشتاش برەوی هەیە. ئەم یاسایە هێشتا هەڵنەشاوەتەوە و هەڵیشناوەشێتەوە .

ئێوەش خاوەن هەمان ووزە و هەمان شعور و ئاگاهی خوا ئاسان و لەم ڕووەوە دەتوانن موعجیزە بخوڵقێنن، بەڵام ئەمە تەنها

لـه حاڵەتێکـدا مومکینــە لـە قـوڵایی دڵـەوە بڕواتـان پیٚبێـت، بـە دروستی بیناسن و لێی تێبگەن .

سەرنج بدەن کە سەبارەت بە هەر شتێك کە بیری لێبکەنەوە ئەو شتە زیاتر بەرفراوان دەبێت (**تۆ ئەوەی کە بیری لێدەکەیتەوە**).

لە حاڵەتێکدا کە ئەندێشەکانتان لێوانلێو لە گومان و دودڵی بێت زەینێکـی داخـراو و سـنوردارتان هـەبێت، بـە ناچـار بـە گـوێرەی هـەمان گومـان و دودڵـی و زەینـی داخـراوی خۆتـان هـەڵس و کـەوت دەکـەن و لـەم حاڵەتـەدا لـە هـەر شـوێنێك بـن، هەنـدێك نیشـانەو بەڵگـەی گرێـدراوی فیکـری خـۆت دەدۆزیتـەوە . لەلایـەکی تـرەوە، ئەگـەر بڕیـار بـدەن، (دودڵ مـەبن مـافی هەڵبـژاردنتان هەیـە) زەینێکـی کراوەتـان هـەبێت کـە هـەموو شـتێك وەربگرێـت، لـەم حاڵەتەدا بەگوێرەی وزەی ناوەکی گرێدراوی ئەوە هـەڵس و کـەوت دەکـەن، لـە هـەر شـوێنێك کـە ئامـادە بـن، هاوکـات خوڵقێنـەر و وەرگـــری موعجیزەکـــان و شـــتە سەرســـوڕهێنەرەکانن. لـــەم بارودۆخـەدا ئێـوە ڕەسـتەی واڵـت وایتمـەن تـاقی دەکەنـەوەو لێـی تێدەگەن کەگوتوویـەتی :"لـە ڕوانگـەی منـەوە هـەر تۆزقـاڵێکی ئـەم گەردوونە موعجیزەیەکە"

چەمکی وەرگرتنی هەموو شتێك چییە؟

هەموو شتێك واتە هەموو شتێك، هەر بەو ئاسانییە! هیچ جیاوازییەك بوونی نییە. کاتێك کەسێك شتێکتان پێ پێشنیار دەکات کە لەگەڵ شەرتی بەونی ئێوەدا ناکۆکە، لەباتی ئەوەی لە وەڵامدا بڵێن :"ئەمە گاڵتە جارە، هەموومان دەزانین مومکین نییە "بڵێن :"تا هەنووکە بیرم لەو بابەتە نەکردۆتەوە، بیری لێدەکەمەوە "بوونی خۆتان لە هەمبەر بیرکردنەوەو ئەندێشە ڕۆحی و مەعنەویەکانی تێکڕایی خەڵك بکەنەوەو بە زەینی کراوە و وەرگر گوێ لە ئەو پڕۆژەو، نەخشەو بەرنامە بگرن کە سەرەتا نامەعقول و سەیر دێتە بەر چاو. مەگەر کەسێك دەڵێت کە شوشە دەتوانێت نەخۆشی بواسیری چارەسەر بکات، گیا دەرمانیەکان دەتوانن کلسترۆڵ کەم بکەنەوە، و سەرئەنجام ڕۆژێك دێت کە مرۆڤەکان دەتوانن لە ژێر ئاودا هەناسە بدەن، یان ئەوەی هەڵفرینی مرۆڤ شتێکی گونجاوە، بەوردبینیەوە گوێیان لێبگرن. واز لە گرێدرانی خۆتان سەبارەت بە شتانەی کە لەژێر کاریگەری پەروەردەدا بڕواتان پێکردووە و وەرتانگرتووە بهێنن. دەرگای زەین و ڕوانینی خۆتان بۆتێکڕای حاڵەت و ئەگەرەکان بکەنەوە، چونکە

ئەگەر لەو بڕوایەدابن کە شتێك گونجاو یاخود نەگونجاوە، هەر وای لێدێت. چ واتایەکی هەیە؟ واتە ئەوەی پێکەوە گونجان و هاوئاهەنگی ئێوە لەگەڵ ڕاستی و ئەوەی مومکینە، بارودۆخی ئێوە دیاری دەکات، ئەگەر ئێوە لەو بڕوایەدان کە ناتوانن دەوڵەمەند، بەناوبانگ، هونەرمەند، پاڵەوانی وەرزشی، گۆرانیبێژێکی گەورە و یان هەرشتێکی بن- هەمان بڕواو دڵنیایی ناوەکی لە بەردەم ئەنجام ودەستەبەربوونی داخوازییە ڕاستەقینەکانتان ئاستەنگی دروست دەکات. کوت ومت بە هاوئاهەنگی لە گەڵ هەمان شێوازی بیرکردنەوەو زەینیەت هەڵس و کەوت دەکەن.

تەنها شتێك کە بە هەوڵ وکۆشش بە دەستی دەهێنن، هەمان لەسەر حەق بوونی ئێوەیە. کاتێك کە دەتانەوێت لەسەر حەق بن، گرێدراوی پەرچەکردارێکی سروشتی ونائیرادی مەرجی پەیوەندی دار لەگەڵ شێوازێکن کە بارودۆخی ئێوە هەمیشە بەهەمان شێوە دەبێت .

وازلە گرێدانەکانتان بهێنن.

نهێنی یەکەم لە دوو بەش پێکهاتووە ١- زەینێك کە هەموو شتێك قبوڵ دەکات ٢-زەینێك کە گرێدراوی هیچ شتێك نییە. سەرچاوەی تێکڕای گرفتەکان، گرێدرانەکانی ئێوەیە. هەست بە پێویستی کامڵ و بێکەم و کوڕی بوون، بەوەی خاوەنی کەسێك یان شتێك بین، لە ژێر هەر هەلومەرجێکدا و بەهەر جۆرێك بوو بێت براوە و سەرکەوتوو بین، و یان ئەوەی کە کەسانی دیکە وەك کەسێکی لێهاتوو چاك بمانناسن، بە تێکڕا بەشێکی لەوتەزای گرێدانن. زەینی کراوە و وەرگر لەهەمبەر ئەم گرێدانانە خۆڕاگری دەکات و دەرئەنجام ئۆقرەی و ئاسودەیی ناخ و سەرکەوتن بە نسیبمان دەکات. بۆ ڕزگار بوون لە کۆت و بەندی گرێدراوییەکان، بۆچوونتان سەبارەت بە خۆتان بگۆڕن. لەوێوە کە یەکەمین تایبەتمەندییەکانی تاك بونی ئێوە جەستە و داراییەکانتان لە خۆ دەگرێت ، کەواتە هێزی زاڵی ژیانتان، ڕۆحی ئێوەیە. بەلاّم لە حاڵەتێکدا کە بتانەوێت ڕۆح و لە خۆبایی بوونی خۆتان بە شێوەیەکی گونجاو کونترۆڵ بکەن، دەبێت لە زەینی خۆتان یارمەتی وەربگرن کە بەباشی ڕێنیشاندەرتان بێت. وەك

بونەوەرێکی خوایی و مەعنەوی جگە لەوەی چاودێری بارودۆخی جەستەی خۆتانن، دەتوانن سەبارەت بە بوونی خۆتان شاهیدێکی دڵسۆز و میهرەبانیش بن. ڕۆح وگیانی ئێوە بێ عەقڵی و هەڵەی سەرچاوە گرتوو لە گرێدراوییەکان دەبینێت و لێیان تێدەگات، چونکە زانست و سروشتی خوایی و مەعنەوی ئێوە بێ کۆتایی و بێ سنوورە. هیچ شتێك ناتوانێت خۆشحاڵت بکات و بە سەرکەوتنت بگەیەنێت. تێکڕای ئەمە هەندێك چەمکی ناوەکین، کە لەباتی ئەوەی لە دنیا وەریان بگرن، خۆتان دەیانهێننە ناو ژیانی خۆتانەوە. ئەگەر بە هێمنی بیر بکەنەوەو هەستی ئارام بەخش تاقی بکەنەوە هەر ئەم حاڵەت و هەستانە لە تێکڕای هەلو مەرج و پرنسیپەکانی ژیانی خۆتان دا دەستەبەر دەکەن. ئەگەر وا بیر بکەنەوە بۆ گەیشتن بە هێوری یان سەرکەوتن پێویستتان بە شتێکی دەرەکی هەیە، لەم حاڵەتەدا تێکڕایی تەمەنی خۆتان بە هەوڵدان و کۆشش دەرباز دەکەن، بەبێ ئەوەی کە قەت سەرکەوتن بەدەست بهێنن .

دەتوانن خاوەن ئارەزوو داخوازی زۆر جیدی بن و لە هەمان حاڵدا پێی گرێدراو نەبن. ئێوە دەتوانن لەو شتانەی کە دەتانەوێت ئەنجامیان بدەن، خاوەن زەینیەت و وێنەیەکی دەروونی بن، بەلام لە هەمان حاڵدا پابەندی دەرئەنجامەکەی نەبن،

چۆن؟ بیر لەم ڕەستەیە بکەنەوە کە لە کتێبی **ڕاهێنانەکانی موعجیزەکان** وەرگیراوە :"سەبر و خۆڕاگری زۆر، کوت و پڕ دەرئەنجامی پوزەتیفی لێدەکەوێتەوە ." بە ڕواڵەت ڕستەیەکی ناکۆکە، وانییە؟ پێویستی سەبر و خۆڕاگری زۆر بڕوای بێ قەید و مەرج بەم خاڵەیە کە ئەوەی ئێوە خوازیاری دەرکەوتن و ڕوانین، بە دڵنیاییەوە لە کاتێکی گونجاودا، و بە شێوەیەکی بێ کەم و کوڕی، وبالاّ دەردەکەوێت. ئەو کاریگەری ودەرئەنجامە خێرا و کوت وپڕەی کە ئێوە لەم وەرگرتن و ئاگاییە تایبەتی و ناوەکییە وەری دەگرن، هەمان هەست بە ئاسودەییە. کاتێك کە پابەندی بەرهەم و دەرئەنجامی کار نین و دوور دەکەونەوە، ئاسایش و ئاسوودەیی باڵی بە سەرتاندا دەکێشێت و لە کۆتایشدا بەرهەمی باوەڕی خۆتان بە دەست دەهێنن. لە نێوان دو گۆپاڵی جادویی دەتوانیت یەکێکیان هەڵبژێرێت. ئێوە دەتوانن بە گۆپاڵی جادویی (A) بە ئاسانی و تەنها بە جولاّندنی هەموو شتێکی مادی بە دەست بهێنن. بە گۆپاڵی جادویی (B) دەتوانن جگە لە هەلومەرج و پێش هاتەکان لە تێکڕای تەمەنی خۆتان ئارامش و ئاسایشتان هەبێت. کامەیان هەڵدەبژێرن؟ ئەم گۆپاڵەی کە دابین کردنی دیاردە مادییەکان گەرەنتی دەکات یان ئەو گۆپاڵەی کە تا کۆتایی تەمەنتان و ئاسودەیتان پێ دەبەخشێت؟ ئەگەر ئاسودەیی

هەڵبـژێرن، لـەم حاڵەتـەدا گۆپـاڵی جـادویی (A) شـتان بـە دەسـت هێنـاوە. تـەنها هەوڵبـدەن خـاوەن زەینێـك بـن کـە هـەموو شـتێك وەربگرێت، بەڵام گرێدراوی هیچ شتێك نـەبێت. ڕێگە بدەن هەموو شـتێك ڕەوتـی ئاسـایی خـۆی ببڕێـت. لـە هـەموو شـتێك چـێژ وەربگـرن، بـەڵام قـەت ڕێگـە نـەدەن بەختـەوەری، یـان سـەرکەوتنی ئێوە بەشێك، شوێنێك یـان کەسێکی تایبـەت گرێدراو بێت. ئەگـەر بتوانن لە تێکڕای پەیوەندییـەکان لەگـەڵ کەسـەکاندا، بـە شێوەیەك خۆشتان بوێن کە بتوانن ئـەوەی کـە دەیانـەوێت بـن – بـەبێ ئەوەی لەم پەیوەندیەدا لەو کەسە چاوەڕوانی شتێك بکەن یـان گرێدراوی بن – لە ژیانی خۆتانـدا ئاسوودەیی ڕاستـەقینە بەدەست دەهێنن. خۆشەویستی ڕاستەقینە واتە ئەوەی ئێوە ئەو کەسەتان وەك خۆی خۆش بوێت، نەك بۆ ئەوەی کە هەڵس وکەوتی دەبێت وەك ئێوە بێـت، ئەمـە هـەمان زەینـی کـراوە و وەرگـرە کـە لـە هـەر جـۆرە گرێدراوێك ڕزگار بووە .

نهێنی دووەم

بۆ هەر کام لە ئێمە تەنها ژیانێك بوونی

هەیە، نە ئەو ژیانەی کە هی خۆمانە.

"ئیوریپید"[1]

ئاواز دانەر دەبێت ئاواز دابنێت ،

شێوەکار دەبێت شێوە بکێشێت .

شاعیر دەبێت شیعر بهۆنێتەوە

تا لە بوونی خۆیدا هەست بە ئاسوودەیی بکات .

مرۆڤ دەبێت هەمان ئەو شتە بێت کە

دەتوانێت ببێت

"ئابراهام ماسلو"

تا کاتێك کە ئاوازێك لە بوونی ئێوەدایە نابێت واز لە ژیان بهێنن

---

(1) Euripides: تراژیدی نووسی یونانی سەدەی پێنجی بەر لە زایین.

نهێنی دووەم

تاکاتێك ئاوازێك (هیوایەك) لەدەروونتاندایە، واز لە ژیان مەهێنن

ئەو دونیایەی کە ئێوەی تێدا دەژین ، سیستمێکی هۆشمەندە کە تێیدا تێکڕایی شتە جم وجوڵدار و دینامیکیەکان لەگەڵ بەشە جم وجۆڵدارو شتە چالاکەکانی نێو دونیا هاوئاهەنگن. هەموو شتێك لەلایەن هێزی ژیانی جیهانی پشتیوانی و ڕێنوێنی دەکرێت. تێکڕای بەشەکانی نێو ئەم جیهانە بە تەواوەتی پێکەوە هاوئاهەنگ وگونجاو و چالاکن و لەسەر یەکدی کاریگەری دادەنێن. خودی ئێوەش یەکێك لەم بەشە جموجۆڵدار و چالاکانەن. ئێوە کوت ومت لە کاتی گونجاودا لەو جەستەیەدا کە هەنووکە تێیدا نیشتە جێن، دەرکەوتن. هەڵبەت جەستەی ئێوە بەهەمان ووردبینی و لە هەمان حاڵەتدا لە کاتی گونجاودا ئەم جیهانە بەجێ دەهێڵێت. ئێوە یەکێك لە بەشە ژیانی و بنەڕەتییەکانی ئەم کۆمەڵ و سیستمە ئاڵۆزەن و لەم سیستمە هۆشمەندەدا، کە هیچ دەستپێك و کۆتاییەکی نییە، بوونتان هەیە. لەوێوە کە لەم

سیسـتمەدا تێکڕایـی کاکەشـانەکان بـە هاوئاهەنگییـەکی تـەواو دەجوڵێتـەوە، بێگومـان هـەبوونی ئێـوە لـەم دونیایـەدا هۆکـارێکی تایبەتی هەبووە!

جبران خلیل جبران گوتوویـەتی: "لـەو کاتـەوە کە دێنـە دونیـاوە، ئـەو پەیامـەی کـە لـە ئەسـتۆی ئێوەدایـە، لـە دڵـی ئێـوەدا جـێگیر کـراوە. لەسـەر ئـەم بنەمایـە، کـار وئـەرکی ئێـوە چـییە؟ ئامـانج ومەبەسـتی ئێوە چیـیە؟ ئایا بەهـەمان شێوە کـە دڵـی ئێـوە داوای دەکات، ژیان و تەمەنی خۆتان بەسەر دەبەن؟

گوێ گرتن و سەرنج دان بە دڵی خۆتان

هـەر ئێسـتا بـۆ سـاتێك كـات تـەرخان بکـەن و ئامـاژە بـە خۆتـان بکـەن. بـە ئەگـەرێکی زۆر زۆرەوە پەنجـەتان بـەرەو دڵتـان ئامـاژە دەکات، پەنجەی ئێوە ئاماژە بە مێشکتان ناکـات، بەڵکو ئامـاژە بە دڵـی ئێـوە دەکـات و ئـەم دڵـە هـەمان ئـەو شـتەیە کـە نیشـان دەدات ئێـوەکێن. لێـدانی بەردەوام و سات بەسـات و بێوچـانی دڵـی ئێـوە هێمـای پەیوەنـدی و گرێـدرانی بـێ سـنووری ئێـوە لەگـەڵ بـوونی هەمیشـە ئامـادەی خـوا یـان هـەمان خـاوەن شـعوری دونیایـە (١) (Universal Intell igenc)لای چەپی مێشکی ئێوە پرسـەکان پێشبینی دەکات، شرۆشیتاڵیان دەکاتـەوە و دوای ئـەوەی بەباشـی

لێی تێگەیشت، لۆژیکی ترین ڕێگا چارە دەخاتە بەر دەستان! ئەم بەشە لە مێشک بە بەردەوامی بیر دەکاتەوە، بیر دەکاتەوە و بیردەکاتەوە، لای ڕاستی مێشکی ئێوە لایەنی هەستی و دیتنی بوونی ئێوە نیشان دەدات. ئەمە هەمان ئەو بەشەیە لە بوونی ئێوە کە لە چوارچێوەی عەقڵ، لوژیك، وشیکردنەوە دەردەچێت. ئەمە هەمان ئەو بەشەیە لە مێشکتان کە هەست بە شتەکان دەکات، سەبارەت بە خۆشەویستی و میهرەبانی هەستیارە و سەبارەت بەوەی بۆ ئێوە گرنگە، جۆش و خرۆشی هەیە. لای ڕاستی مێشکی ئێوە ئەم دەرفەتانەی بۆ دەڕەخسێت تا کاتێك کە منداڵەکەی خۆتانتان لە ئامێز گرتووە و یان لە جوانی ڕۆژێکی شکۆمەندا نوقم بووبن، بە دڵێکی پڕ جۆش و هەستەوە فرمێسك هەڵوەرێنن. لە حاڵێکدا کە لای چەپی مێشکی ئێوە دەتوانێت ئەم ڕوداوانە شیبکاتەوە، لای ڕاستی مێشکتان ڕێگەتان پێدەدات هەستی پێبکەن.

پێگەیەك لە بەر چاو بگرن، دواتر لە خۆتان پرسیار بکەن کە کام لایەن بۆ ئێوە گرنگترە. ئەوەی سەبارەت بەو شتەی کە دەیزانن یان ئەوەی کە هەستی پێدەکەن. بە شێوەیەکی هەمەکی ئەوەی لە ڕوانینی یەکەمدا خۆی دەنوێنێت، گرێدراوی ئەو بارودۆخ و هەلومەرجەیە کە تۆ تێیدای. کاتێك کە پەیوەندی ئێوە لەگەڵ

کەسێکدا زۆر خراپ بێت و یان تەنانەت کاتێك کە ئەم پەیوەندییە لە لوتکەی جۆش و خرۆشدا بێت، عەقڵی ئێوە دەتوانێت بە شێوەیەکی وردبین جۆری هەڵسوکەوتەکەتان دیاری بکات. وهەڵبەت هەندێك جار هەست شوێنی زانست و ئاگایی دەگرێتەوە. کاتێك کە هەست بە ترس، دڵەڕاوکێ یان تەنیایی دەکەن، یان زۆر خۆشحاڵ و میهرەبانن، بە گوێرەی هەمان هێزی، زاڵ و دیار هەڵسو کەوت دەکەن. لەم کاتانەدا لای ڕاستی مێشك ئێوە ڕاست دەکات. لای ڕاستی مێشکی ئێوە هەمیشە ئێوە بەرەو ئامانج ومەبەست ڕێنوێنی دەکات.

گوێ لە لای ڕاستی مێشکی خۆتان بگرن

هەمیشە بوونەوەرێکی هەستی – شاهید و نادیار لەگەڵ ئێوەدایە. من ئەم بوونەوەرە بە حەشەرەیەکی بچوکی ئازاراوی وەسف دەکەم کە کاتێك ئامانج ومەبەستی خۆتان ون دەکەن، لەسەر شانی ئێوە دەنیشێتەوە و ئامانجەکەتان بەبیر دەهێنێتەوە. ئەم هاوڕێ بچوکە بە شێوەیەك بکوژی ئێوەیە کە ناچارتان دەکات هەمان ئەو کارە ئەنجام بدەن کە بە بۆنەیەوە هاتوونەتە ئەم دونیایەوە، چونکە کاتێکی زۆر سنوردارتان لە بەردەست دایە و دوای ئەوە جەستەی ئێوە ئەم دونیایە بەجێدەهێڵێت. کاتێك

کارێك ئەنجام دەدەن کە حەزی لێناکەن و کەسێکی دیکە بەسەریدا سەپاندوون، ئەم هاوڕێ نادیارە ئاگادارتان دەکاتەوە.

بە ئەگەرێکی زۆرەوە، لە زۆربەی ئەو نمونانەدا کە بیر لە شکست دەکەنەوە، خۆتان پەی بەوە دەبەن کە لە ئاڕاستەی ئامانجەکانتان دەرچوون. هەڵبەت ڕەنگە هەمیشە بە وردبینی و بایەخ و بە گوێرەی ئەم ناسین و ئاگاییە هەڵسو کەوت نەکەن، چونکە لای چەپی مێشکی ئێوە لێی ئاگادارە و ئێوە بۆ گەیشتن لەو ئامانجە بالآیە ڕێنوێنی دەکات، هێشتا بوێری پێویستی بە دەست نەهێناوە. دەنگی ناخ، ئەوەی هەستی وشاهیدە هەمیشە داواتان لێدەکات تا هەمان ئەو ئاوازە لێبدەن، کە گوێتان لێیەتی. بەو شێوەیە، کاتێك کە ئەم ئاوازە هێشتا لە جەستە و گیانی ئێوەدایە، نامرن. بەڵام لای چەپی مێشکتان دەڵێت:"خولەکێك بوەستە، وریابە، خۆت مەخە مەترسییەوە، ڕەنگە تێك بشکێیت، ڕەنگە بەم کارەوە تێکڕای ئەو کەسانەی کە لەو بڕوایەدان دەبێت تۆ خۆت بە کارێکی دیکەوە سەرقاڵ بکەیت، بێ هیوا بکەیت."لەم حاڵەتەدا هاوڕێ نادیارەکەتان لای ڕاستی مێشکی ئێوە (هەمان بکوژی ئێوە)بە دەنگێکی بڵند تر قسە دەکات. ئەو هاوڕێیە بە بەرزکردنەوەی دەنگی خۆی دەیەوێت ئێوەناچار بکات کە بە دوای دابین کردنی ئارەزوو خەونەکانی خۆتاندا بڕۆن. کاتێك کە تەنها

گـویٚ لـه لای چـەپی مێشـکی خۆتـان بگـرن، لـه کۆتایـدا دەبنـه کەسـێکی پاسـیڤ(ناچـالاك)، یـان لـەوه خـراپتر، هـەموو ڕۆژێـك بەیانیان که لـه خـەو هەڵدەستیت، لەگـەڵ خـەڵکانی دیکەدا ژیـانی خۆتان بەرەو پێش دەبەن، له شوێنی کارەکاندا هـەمان کار ئەنجام دەدەن که له ڕێگەی داهاتەکەیـەوه قـەرز و قۆڵـەکانتان دەدەنـەوه، و دیسـان ڕۆژی دواتـر لـه خـەو هەڵدەسـتن و دووبـاره تێکـڕای ئـەو کارانه سەر له نویٚ ئەنجام دەدەنەوه و ئەمه کوت ومت هـەمان ئـەو چـەمکەیه کـه یـەکێك لـه گۆرانییـه زۆر بـەناوبانگ و ناسـراوەکان ئامـاژەی پێـدەکات و لـه هـەمان کاتدایـه کـه ئـاوازی نـاخی ئێـوه ئەوەنـده کـز دەبێـت که بیستنی ئـا مـومکین دەبێـت. بـەلاٚم هـاوڕیٚ نادیار و وەفادارەکەتان، هەمیشه ئەم ئاوازه دەبیستێت و هەمیشـه به ئارامی لـه شـانی ئێوه دەدات. ڕەنگه هەوڵدانـەکانی ئەو هـاوڕیٚ نادیـاره بـۆ ڕاکێشـانی سـەرنجی ئێـوه بـه شـێوەی برینێـك خـۆی بنوێنێـت، یـان ببێتـه گـەرمایی وئاگرێـك کـه خـۆڕاگری ئێـوه کـەم بکاتـەوه و لـه نـاوی ببـات، تەنانـەت ڕەنگـه ئێـوه لـه شـوێنی کارەکـەتان دەربکـەن، یـاخود لـه ڕوداوێکـی ئوتومبێـل دا چـۆك دابـدەن. بـه زۆری ئـەم ڕووداوانـه، نەخۆشـیەکان و خـووه جۆراوجۆرەکانی بیٚ شانسی و له کۆتایدا سەرنجی ئێوه بەرەو لای خۆتـان ڕابکێشـێت. بـەلاٚم هەمیشـه وا دەرناچـێت. هەنـدێك لـه

مرۆڤەکان وەك پاڵەوانی یەکێك لە چیرۆکەکانی تۆلستۆی بەناوی [١](ایڤان ئیلیچ)ن. ئەوانە لە حاڵێکدا کە بە ئازارەوە لە جێگەدا کەوتوون، لە خۆیان دەپرسن :"تۆ بڵێی لە سەرانسەری ژیانمدا بە لارێدا چووبم؟ دەبێت بڵێین کە بارودۆخێکی ترسناکە.

ئێوە ناچار نین چارەنوسێکی وەها هەڵبژێرن. گوێ لە دەنگی هاوڕێ نادیارەکەی خۆتان بگرن و بەبێ ئەوەی گرنگی بە ڕاوبۆچوونی کەسانی دەوروبەرتان سەبارەت بە کارەکانتان بدەن، ئەو ئاوازەی کە گوێتان لێیەتی جێبەجێی بکەن. بەهەمان شێوە کە سورو Thoreau گوتویەتی :"ڕەنگە هۆکاری ئەوەی کە هەندێك لە خەڵك شان بەشانی کەسانی دیکە بەرەوپێش ناڕۆن، بیستنی ئاوازێکی بە تەواوی جیاواز، زۆر دوور لە زەین و لێڵ و نادیار بنوێنێت."

بە ئاسودەییەوە قبوڵ بکەن کە لەم حاڵەتەدا ڕەنگە کەسانی دیکە وا بزانن کە خەیانەتتان پێکردوون، بەم حاڵەتەوە، لە بارودۆخێکی وەهادا خەیانتتان بە ئاواز و ئامانجی خۆتان نەکردووە، بەڵکو گوێتان بۆ دەنگی ئاوازی خۆتان ڕاگرتووە و هەمان ئەو کارەتان ئەنجام داوە کە خۆتان لێی ئاگادارن و دەبوایە

---

[١] Ievan Ilyich: پاڵەوانی سەرەکی کتێبی ایڤان ئیلیچ

هەست بەوە بکەن کە لە پێناو دەستەبەر کردنی ئارەزووەکانی خۆتان هەنگاو هەڵدەگرن. تا کاتێك کە ڕێگە نەدەن ئەو ئاوازە ناوەکییە ئاشکرا ببێت و ڕێگەی لێدانی پێ نەدەن، قەت ئاسودە نابن. ڕێگە بدەن با جیهان لە هۆکاری هەبوونی تۆ لەم گۆڕەپانەدا ئاگادار ببێتەوە، و ئەم کارە بە جۆش وهەست لە قولایی دڵەوە ئەنجام بدەن.

جۆش و خرۆش بە واتای قبوڵ کردنی مەترسییە .

ڕەنگە کاتێك کە بایەخ بە هەستی غەریزی خۆتان نادەن و پەیڕەوی لێناکەن، بە ڕاستی هەست بەوە بکەن کە ژیانێکی ئارام وئاسودەتان هەیە. قەرز و قۆڵەکانی خۆتان دەدەنەوە، کارەکانتان بە باشی ئەنجام دەدەن، ورەتان باشەو بە گشتی بە شێوەیەکی گونجاو ژیان بەسەر دەبەن. لە ڕاستیدا بە گوێرەی یاسا دەژیت. بەڵام ئەم یاسایانە لەلایەن کەسێکی ترەوە نوسراوە، ئێوە ئاگاتان لەوەیە کە ئەو بابەتە ئازاریاونە پێتان دەڵێن: "ڕەنگە ئەم کارە ڕاست بنوێنێت، بەڵام ئایا بە ڕاستی سەبارەت بەوە هەستێکی باشیشت هەیە؟ ئایا تۆ خەریکی ئەنجامدانی ئەو کارەی کە بەبۆنەیەوە هاتوویتە ئەم دونیایە؟" وەڵامی گەلێك لە خەڵك بۆ ئەم پرسیارە ئەمەیە: "من لە کوێوە بزانم پەیامی (ئەرکی) من چییە؟"

ئێوە جۆش وخرۆشی خۆتان لە شتێکدا دەبینن کە زیاتر لە هەموو شتێکی دیکە "ئیلهامبەخشە" ووشەی ئیلهامبەخش لە بنەڕەتدا خاوەن چە واتایەکە؟ ئەم ووشەیە لە دوو ووشەی "ئیلهام"و"بەخشین"پێک هاتووە. کاتێک شتێک بە ئێوە ئیلهامکراوەو لە ئێوەدا جۆش و خۆشێکی خولْقاندووە، ئیدی پێویست نییە سەبارەت بە مەبەست وئامانجی ئێوە پرسیار بکەن، چونکە خەریکن ژیانی خۆتان لەسەر بنەمای هەمان مەبەست وئامانج بەسەر دەبەن. بۆ یەکێک لە مندالْەکانم، ئەم ئامانجە پەیوەندی بە ئەسپ سواری و هەبوونی لە تەویلە هەیە. کاتێک کچەکەم سواری ئەسپ دەبێت یان کاتێک کە سەرقالْی خاوێن کردنەوەی تەویلەکەیە، هەست بە بەختەوەری دەکات جۆش و خرۆشی یەکێکی دیکە لە کچەکانم تەنها کاتێک دەوروژێت کە خەریکی گۆرانی ووتن، نوسینی پارچەیەك میوزیك، یان لە حالْی ژەنینی ئەو پارچەیە بێت. ئەو لە تەمەنی ٢سالْییەوە ئەم جۆش و خرۆشەی بە تێکڕایی بونی خۆی هەست پێکردووە. یەکێکی دیکە لە کچەکانم، بە خولْقاندن و شێوەکاری بەرهەمە هونەرییەکان هەست بەوە دەکات کە لە ژیاندا خاوەن ئامانجە. یەکێکی دیکە لە مندالْەکانم خەریکی دروست کردنی سایتی ئینتەرنێت و ئەوی دیکە سەرقالْی بەرنامەی کۆمپیوتەرە و بەم شێوەیە ئەم حالْەتە

تاقی دەكاتەوە. سەبارەت بە خودی من ئەو هەستە بە نووسین، وتاربێژی و بەرهەمهێنانی ئەو بەرهەمانەی كە یارمەتی خەڵك دەدات تا سەربەخۆ بن و پشت بە خۆیان ببەستن، دەوروژێت. ئەم كارانە هەمیشە سەرچاوەی ئیلهام و جۆش و خرۆشی منن و تەنانەت لە سەردەمی لاوێتیشمدا بەم شێوەیە بووم.

ئێوە حەزتان لە چییەو چە شتێك بۆ ئێوە ئیلهامبەخشە؟ چ شتێك بوونی ئێوە لێوانلێو لە جۆش و خرۆش دەكات و دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بەوە بكەن لەگەڵ هەمان مەبەست و ئامانجێك كە بە بۆنەیەوە هاتوونەتە ئەم دونیایە، بە تەواوەتی هاوئاهەنگ بن؟

دڵنیا بن كە دەتوانن سەرانسەری ژیانی خۆتان بۆ ئەنجامدانی كارێك تەرخان بكەن كە خۆشتان دەوێت و بەڵێنتان پێ دەدەم لەگەڵ ئەوە دەتوانن خزمەتی كەسانی دیحەش بكەن.

ترس، تەنها هۆكاری لەمپەرە كە ناهێڵێت ئێوە دەنگی ناوەوەی جەستەو گیانی خۆتان ببیستن و بەرەو ئەو دەنگە بێ وێنەیە هەنگاو هەڵبگرن. بە گووتەی كتێبی ڕاهێناكانی موعجیزەكان، تەنها دوو هەستی سەرەكی بوونیان هەیە، یەكێك ترس و ئەوی تریش خۆشەویستی. ڕەنگە ئێوە لەسەر كۆنەو سەرزەنشتی كەسانی دیكە بترسن، قۆڵی لێ هەڵماڵن و مەترسی قبوڵ بكەن تا

تێبگەن کاتێك کە خوازیاری پیاهەڵدان و دەست خۆشی لێکردنی کەسانی دیکە نین، ڕووبەڕووی دەستخۆشی و پیاهەڵدانێکی زیاتر دەبنەوە. ڕەنگە لە شتە نەناسراوەکان بترسن. لەم بارەیشدا مەترسی قبوڵ بکەن. لە حاڵێکدا کە لە گۆڕەپانە نەناسراوەکاندا هەنگاو دەنێن لە خۆتان پرسیار بکەن: "ئەگەر ئەم کارە بە شێوەیەکی دروست ئەنجام نەدرێت، ناخۆشترین ڕوداو کە ڕەنگە ڕووبدات چییە؟" لە ڕاستیدا لە حاڵەتێکی وەهادا ئێوە هەنگاوێکتان بەرەو پێش هەڵگرتووە و پێش دەکەون. بڕیار نییە ئەگەر ئەم کارە ڕاست دەرنەچوو، لە برسا بمرن و ئەشکەنجە بدرێن یان خەفەت بخۆن. ڕەنگە لە بە دەست هێنانی سەرکەوتنیش بترسن. ڕەنگە بە شێوەیەك مەرجی بووبنەوە کە قبوڵتان کردبێت کە کەسێکی لێنەهاتوو و کەم هۆشن. تەنها ڕێگای خەبات و کێشمەکێش لەگەڵ ئەم پرسە پوچ و بێ واتانەدا، هەنگاو هاویشتن بەرەو ئەنجامدانی ئەو کارانەیە کە خۆتان دەزانن بە بۆنەیانەوە لەم دونیایەدان ڕێگە بدەن سەرکەوتن بەدوای ئێوەدا بێت کە بێ گومان سەرکەوتن بە دواتاندا دێت. ڕەنگە لە گەورەترین هۆکاری ترس و تۆقان، واتە لە شکست و بە ئاکام نەگەیشتن بترسن!

وەهمی شکست

ڕەنگە ئەم گوتەیە ببێتە هۆی سەرسوڕمان، بەڵام شکست و بە ئاکام نەگەیشتن تەنها وەهم و خەیاڵە. مرۆڤ قەت تووشی شکست نابێت. هەر کارێك کە ئەنجامی دەدەن، دەرئەنجامێکی بە دواوەیە. ئەگەر هەوڵدەدەن شێوازی گرتنی تۆپی، تۆپیپیێ فێر ببن و لە هەمان حاڵدا کەسێك تۆپەکە بەرەو ئێوە دەهاوێژێت و تۆپەکە لە دەستان دادەکەوێ، شکستان نەهێناوە. بەڵکوو تەنها بوونەتە هۆی دەرئەنجامێکی دیکە. پرسیاری سەرەکی ئەمەیە: لەگەڵ ئەو دەرئەنجامەی کە بە دەستان هێناوە چی دەکەن؟ ئایا گۆڕەپانەکە بەجێدەهێڵن و بە بۆنەی شکستی خۆتانەوە لە تۆپی پێدا دەناڵێنن، یان دەڵێن:"جارێکی دیکە تۆپەکە بهاوێژە!"تا دوای ماوەیەك دەتوانن تۆپەکە لە ئامێز بگرن. شکست و دۆڕاندن تەنها جۆرە داوەری و شێوازێکی بیر کردنەوەیە. لە ڕاستیدا شکست لە گاریگەری ترس دروست دەبێت، کە دەتوانین لە ڕێگەی خۆشەویستی و میهرەبانییەوە لە ناوی ببەین، خۆشەویستی خۆتان، خۆشەویستی ئەوەی کە ئەنجامی دەدەن و عەشق بە گۆی زەوی. کاتێك کە بونتان خۆشەویستی تێدابێت، لە ترس ڕزگاری نابێت. بیر لە پەیام و چەمکی ئەم پەندی پێشینانە بکەنەوە:"ترس

لـه دەرگـای دا ،خۆشەویسـتی دەرگاکـەی کـردەوە، کـەس لـەوێ نەبوو".

دەنـگ و ئاوازێـك لـە نـاخی خۆتانـدا دەبیسـتن ئـەو دەنگـەی داواتـان لێـدەکات بوێرانـە لـە پێنـاو دەسـتە بـەر کردنـی ئـارەزوو خواسـتەکانی خۆتـان هـەنگاو هـەڵبگرن _ لـە ڕاسـتیدا هـەمان پەیوەنـدی نـاوەکی ئێـوە لەگـەڵ ئامانجێکـە کـە لـە ڕۆژی لـە دایـك بوونتانەوە لە دڵی ئێوەدا بوونی هەبووە. سەبارەت بە تێکڕایی ئەو کارانەی کە ئەنجامی دەدەن، پڕ هەسـت و جۆش و خرۆش بن. بە ڕەچـاو کردنـی ئـەوەی کـە ووشـەی جـۆش و خـرۆش لـە واتـای ڕاسـتەقینەی ووشـەدا بـە واتـای هێـزی نـاخ یـان ئیلهامـە ناوەکییەکانـە، خـاوەن هەسـتی جـۆش و شـەیدایی بـن، ئـەو خۆشەویستی وگرێدانەی کە لە بوونی خۆتاندا هەستی پێدەکەن، هەمان ئەو ئیلهامە ناوەکییانەی ئێوەیـە کـە دەڵێـت بوێرن و خودی خۆتان بن.

مـن بـۆم دەرکـەوتووە هاوکـات لەگـەڵ ئـەوەی کـە تـرس و نیگەرانییـەکانی خۆتـان بـەلاوە دەنـێن و خۆشەویسـتی و شـکۆمەندی نـەفس لـە بـوونی خۆتانـدا جـێگیر دەکـەن، ئـەو کـات ئەوەی مەترسیدار دێتە بەر چاو، ئیدی مەترسی دار نییە.

کاتێـك کەسـانی دیکـە بـە دەرئـەنجامی کارەکـانی ئێـوە پـێ دەکـەنن، ئێـوەش هانـدەدرێن پیێبکـەنن. ئێـوە کـە ڕێـز لـە خۆتـان دەگرن، هەڵە ڕێگەتان پێدەدات تا هەندێك جار بە هەڵەکانی خۆتـان پێبکــەنن. کاتێــك کــە بــوونی خۆتانتــان خــۆش بوێــت و ڕێــز و حورمەت بۆ خۆتان دابنێن، ئیدی لـە سـەر زەنشـتی کەسـانی دیکـە ناترسن و لێی هەڵنایەن.

ڕویارد کیپلینگ شاعیری بەریتانیای گوتویـەتی :"لـە حاڵێکدا کە بتوانن ڕووبەڕوی شکست و سـەرکەوتن ببنـەوە لەگـەڵ ئـەم دوو فێڵبـازە دا چـوون یـەك هەڵسو کەوت بکـەن، گـۆی زەوی و تێکـڕای ئەو شتانەی کە سەر زەوین، دەبنە هی تۆ."

ووشەی چارەنووس سـازی ئـەم گوتـەیە،"فێڵبـازە". ئەوانـە قـەت ڕاستەقینە نین بەڵکو تەنها لە زەینی تاکەکاندایە.

لە لای ڕاستی مێشکی خۆتان پـەیڕەوی بکـەن، بـە شێوەیەك کـە بـە باشـی سـەرنج بدەنـە حاڵـەتی هەسـتی خۆتـان و تـەنها پارچـە موزیکە تایبەتەکەی خۆتـان بژەنن، پێویسـت نییـە لـە کەسێك یـان شـتێك بترسـن، لـەم حاڵەتـەدا هەسـتی تـرس لـەو ڕۆژەی کـە لـە سـەرەمەرگدان و بـە خۆتـان بڵێن :"نـەوەکو لـە تێکـڕای ژیـانم دا بـە هەڵدا چووبم؟"

قـەت ڕووتـان تێناکـات. کاتێـك کـە لـە ئامانجەکـەتان دوور بکەونـەوە، ئـەو هـاوڕێ نادیـارە لەسـەر شـانی ڕاسـتی ئێـوە دەنیشـێتەوە، و ئاگادارتـان دەکاتـەوە و بـەم شـێوەیە دەنگـە تایبەتـەتان بەبیر دەهێنێتەوە. کەواتە گوێ بگرن، و تا کاتێك کە ئەو ئاوازە هێشتا لە بوونی ئێوەدا دەنگ دەداتەوە، واز لە ژیان مەهێنن.

نهێنی سێیەم

کەسێك کە خەریکی ئەنجامدانی کارێکی زۆر دژوارەو
به شێوەیەکی ڕێك و پێك ئەنجامی دەدات قەت
شکۆمەندی ڕۆحی خۆی له دەست نادات .

جورج برنادشاو

هاوکات لەگەڵ ئەوەی بە خۆتان باوەڕدەکەن ،
فێری ڕێ و ڕەسمی ژیان دەبن

یوهان و ولفگانگفون گۆتە

ئێوە ناتوانن ئەوەی کە خۆتان نیتانە
بە کەسانی دیکەی ببەخشنەوە.

نهێنی سێیەم

ئێوە ناتوانن ئەوەی خۆتان نیتانە به کەسانی دیکەی ببەخشنەوە.

ڕوون و ئاشکرایە که ئێوە ناتوانن شتێك بە خەڵك بدەن کە خۆتان نیتانە. ئەم پرسە ئەوەندە ڕوون و بەرچاوە کە ڕەنگە لە خۆتان بپرسن کە بۆچی من وەك یەکێك لە دە نهێنی ئاسودەیی و بەختەوەری باسم کردووە. هۆکارەکەی ئەمەیە کە من بۆم دەرکەوتووە زۆربەی ئەو کەسانەی کە لە ژیانی خۆیاندا لە ئاسودەیی و سەرکەوتن بێبەشن، نەیانتوانیوە بە باشی لەم ڕاستیە سادەیە تێبگەن و فێری ببن. لە نێوان ئەو کەسانەی کە دەیانناسن، بیر لەو کەسانە بکەنەوە کە لە هەمبەر ئەو وزە نێگەتیڤەی کە بەرەو ڕوویان دەڕوات، خۆشەویستی ومیهرەبانی پێشکەش کەسانی دیکە دەکەن. لە هەل ومەرجێکی وەهادا تەنها ژمارەیەکی کەم بە خۆشەویستی و میهرەبانی هەڵسوکەوت دەکەن. بۆ ئەوەی ئەم کەسانە لە بوونی خۆیاندا خاوەن خۆشەویستی و میهرەبانین، دەتوانن پێشکەشی کەسانی دیکەشی بکەن. ئەوانە بە باشی دەزانن کە بەخشینەوەی ئەوەی کە خۆیان لێی بێبەشن،

مـومكین نییـه، ئـەو كەسـانە بـۆ بـە دەسـت هێنـان و هـەروەها بەخشینەوەی ئەوەی كە خۆیان داوای دەكەن و لێی دەگەڕێن، ئەم ئاڕاستە بالأیـەیان بڕیـوە. ئەمـەتان لـە بـیر نەچـێت كـە ئەگـەر خوازیـاری بـە دەسـت هێنـان و بەخشـینەوەی خۆشەویسـتیو شادومانین، قەت ناتوانن ئەوەی كە خۆتان نیتانە، بیبەخشنەوە. بەڵام ئەگەر دەتانەوێت ئەم ئاڕاستەیە ببڕن، دەتوانن بە گۆڕانكاری زات و ناختان، ژیانی خۆتان بگۆڕن.

زات و گەوهەری ناخی خۆتان بگۆڕن

بە ووردبینی بیر لەو واتاو چەمكەبكەنەوە كە سەبارەت بە زات و ڕاستی ناخی ئێوە دەیڵێم، بیركردنەوەو ئەندێشەكانتان ڕاستی ژیانی ئێوە پێك دەهێنن، چونكە بە درێـژایی ژیانی ڕۆژانە، جۆری هەڵسوكەوت و ئەو پەرچە كردارەی كە سەبارەت بە هەلومەرجەكان لە خۆتان نیشانی دەدەن، لە ڕێگـەی بیر كردنەوەكانتانەوە دیاری دەكـرێن. ئـەم پەرچـە كردارانـە، وزەی نێـو نـاخی ئێوەیـە كـە بـۆ پێشـكەش كردنـی بـە كەسـانی دیكـە لـە بەردەسـتاندایە. ئەگـەر هەست بە توڕەیی دەكەن، هۆكارەكەی ئەمەیە كە لە ناخی خۆتاندا خـاوەن وزەی تـوڕەیین. كـوت و مـت وەك تێكـڕای بەشـەكانی جیهانی بوون _ یەكێك لە جۆرەكانی وزەیە. تێكڕای ئەو شتانەی

که ئێوه هەستی پێدەکەن و تاقی دەکەنەوە، له کاریگەری ئەو شته پێك دێت کە من بە ناوی **ووزەی ڕاکێشەر** ناوی دەبەم. واته ئەوەی ئەو شتانەی که ئێوه پێشکەشی جیهانی دەکەن، هەمانیش وەردەگرنەوە. لەم ڕووەوە، ئەوەی کە ئێوە بەرەو خۆتان ڕاتان کێشاوه، هەمان ئەو شتەیه که بۆ بەخشینەوەی به کەسانی دیکه له بەردەستتاندایه.

وزەی نێگەتیڤ و کەم نرخ بە دڵنیاییەوە وزەیەکی کەم بایەخ بەرەو لای خۆی ڕادەکێشێت. ئەو بیر کردنەوانەی کە خاوەن وزەیەکی کەم بایەخ و نزمن، هەندێك پرسی وەك تووڕەی، کین، نەفرەت، شەرمەزاری، هەست به تاوان و ترس له خۆ دەگرێت. ئەم بیرکردنەوانە نەك تەنها ئێوە لاواز و بێ توانا دەکەن، بەڵکو دیسانیش ووزەیەکی وەها بەرەو لای خۆیان ڕادەکێشن! بە گۆڕینی بیرکردنەوەی ناوەکی خۆمان و گۆڕینیان بۆ فرکانسی بەهادار و باڵای خۆشەویستی و میهرەبانی، پێکەوە گونجان و هاوئاهەنگی، میهرەبانی، ئاسودەیی وشادی، ڕێژەیەکی زیاتر لەم وزانە وەردەگرن، بە شێوەیەك کە دەتوانن بە وەرگرتنی هەندێك ووزەی باڵا و بەنرخ، بە کەسانی دیکەشی ببەخشنەوە. ئەم فرکانسانەی وزەی باڵاو بەنرخ کە هێز وتواناتان پێدەبەخشن، خۆبەخۆ وکوت ومت بە هەمان شێوە کە ڕووناکی تاریکی و

شـەوەزەنگ لـە نـاو دەبـات، وزە کـەم بایـەخ و بـێ کەڵکـەکان بـێ کاریگەردەکات ولە کۆتایدا لە ناویان دەبات.

خۆشەویستی و ڕێز لە خۆ گرتن .

هەرچـەندە کـە لەگـەڵ خۆتـان میهرەبـانتربن و زیـاتر خۆتانتـان خـۆش بوویـت، هەنـدێك ووزەی بـاڵای زیـاتر بـەرەو لای خۆتـان ڕادەکێشـن و وورده وورده زات ونـاخی ئێـوه گـۆڕانی بەسـەردا دێـت. لـە بـیر کردنـەوەو ئەندێشـەی خۆتانـدا ئـەو دەنـگ و نـاخ و ڕوانگەیـە پـەروەردە بکـەن کـە هەمیشـە و لـە هـەموو کاتێکـدا هـی خۆتانە. ئەو لایەن وڕوخسارەی خۆتـان بەرجەسـتە بکـەن کـە تـەنها لـە خۆتـان پشـتیوانی دەکـات و ئێـوەی خۆشـدەوێت. ڕەنگـە بـە شێوەیەك بەرنامە ڕێژی بکەن کە هەموو ڕۆژێك کـاتێکی بـە تـەواوی دیاریکراو بۆ ئەم پرسە تەرخان بکەن.

تەنانەت ئەگەر ڕۆژانە١- ٢خولەك بۆ ئەم بیرکردنەوەیـە تـەرخان بکـــەن، وورده وورده ئـــەم بۆچـــوونە بـــۆ خـــەڵکی دیکـــەش دەگوێزرێتەوە. دوای ماوەیەك، ئێوەش هـەمان وزە وەردەگـرن و لـە کۆتایـــدا دەتـــوانن بیرکردنـــەوە و ئەندێشـــەی خۆشەویســـتی و شـادومانی بـەرەو تێکڕایـی خـەڵك و شـتەکانی تـری نێـو ئـەم دونیایـە بنێـرن. ئاگـاداری خۆتـان بـن تـا هـەر کاتێـك بیرکردنـەوەی

نێوە بەرەو وزە نێگەتیڤ و کەم بەهاکانی وەك گاڵتە و نەفرەت و هەست بە تاوان ڕۆشت، بتوانن لە هەمان کاتدا گۆڕانیان بەسەردا بێنن.

بەڵام ئەگەر ناتوانن ئەو فیکر و ئەندێشەیە بگۆڕن، لانی کەم بە بۆنەی ئەو کارەی کە ئەنجامتان داوە _ بایەخ و وشیاری _ خۆتانتان خۆش بوێت.

بەڵێن بە خۆتان بدەن کە بە شێوەیەکی بەردەوام ئەم نهێنییە بە بیری خۆتان بهێننەوە، ئەوەی کە ناتوانن، ئەو شتانەی کە نیتانە ناتوانن ببیبەخشنەوە، لە قۆناغی دواتردا لە سەر بەرنامەی تایبەتی خۆتان-کە سەبارەت بە خۆشەویستی، ڕێز وهێز وەرگرتنە، هەوڵبدەن و لیستەیەکی دور و درێژ لە تێکڕای ئەو شتانەی کە ئارەزوو دەکەن بە کەسانی دیکەی ببەخشنەوە، ئامادە بکەن.

یەکێك لەو خاڵانەی کە من بەردەوام لە هەوڵی فێر بوون و پراکتیزە کردنیدام، ئەمەیە کە ئەو پەرچەکردارو ڕووبەڕوو بوونەوەیە کە گەردوون لە هەمبەر ئێمە نیشانی دەدات، کوتومت بە ئەندازەی هەمان وزەیە کە ئێمە لە خۆمانەوە بەرەو جیهانی بڵاو دەکەینەوە. ئەگەر کەسانێکی زۆر بەرەو لای ئێوە ڕاکێشران _کەسانێك کە دەیانەوێت خراپ بەکارتان بهێنن_ دەبێت بە

ووردبینی و سەرنجەوە بیر لەوە بکەنەوە چ کارێکتان ئەنجامداوە کە بەم شێوەیە کەسانی خراپتان بەرەو ژیانی خۆتان ڕاکێشاوە. ئەگەر زۆر تووڕە دەبن، لەو تووڕەیە بکۆڵنەوە کە لە ناختاندا بوونی هەیە. ئەگەر ووشیاری و ئاگاهی ئێوە خاوەن وزەی " بیدەن بە من، بیدەن بە من، بیدەن بە منە!"لەم حاڵەتەدا جۆرەها شێوەی جۆراوجۆری وزەی چاوەڕوانکەرانە بەرەو ژیانی خۆتان ڕادەکێشن. ژمارەی ئەو جارانەی کە کارێکتان لە کاتی خۆیدا ئەنجام نەداوە، بەرپرسی چاوەڕوانکەر و سەخت گر یان ئەو مشتەریانەی کە لە کاتی کارکردندا ڕووبەڕوویان بوونەتەوە، هەروەها ئەم هەستە کە کەسێکن قوربانی کراوان، بۆتە هۆی ئەوەی پەی بە ڕاستی و دروستی ئەم کارە ببەن. وزەی"بیدەن بە من، بیدەن بە من، بیدەن بەمن"بنێرن بۆ جیهانی بوون و ئەویش بە پێچەوانە هەمان کار ئەنجام دەداتەوە .

ئەگەر ئەو هەستەی کە ئێوە بڵاوی دەکەنەوە ڕێزو خۆشەویستی خۆتان بێت، گەردونیش بە شێوەیەکی بەرانبەر لە ڕێگەی وزەی ڕاکێشەرەوە، هەمان خۆشەویستی و حورمەت و میهرەبانی بۆ ئێوە دەگەڕێنێتەوە. بەڕاستی زۆر ئاسانە. ئێوە ناتوانن ئەوەی خۆتان نیتانە، بە کەسانی دیکەی ببەخشنەوە.

مەتەڵی بەخشش.

ئەگــەر بتانــەوێت بــۆ دەربڕینــی بایــەخ وخۆشەویســتی و میهرەبانیخۆتــان بـۆ دەراوسـێکەتان ١٢دانـە پرتـەقاڵی پیٚبـدەن، ئاشـکرایە دەبێـت خۆتـان خـاوەن ١٢پرتـەقاڵبن. ئەگـەر دەتانـەوێت ڕێزو پێزانینی خۆتان بۆ باوك ودایکتان بە بۆنـەی ئـەوەی خـەرجی زانکـۆ وپزیشـکی بـۆ تـۆ دابـین کـردووەدەر ببڕێـت، ئاشـکرایە کـە دەبێت خاوەن سەرمایەیەك بن کە بتوانن ئەم کارە ئەنجام بدەن.

هـەر بـەم شێوەیە، کاتێك کـە خۆتانتـان خـۆش ناوێـت، نـاتوانن خۆشەویستی و میهرەبانی بۆ کەسانی دیکە دەرببڕن. ئەگەر ڕێز لە خۆتان نەگرن ناتوانن ڕێزی کەسانی دیکـەش بگـرن، ئەگـەر هەسـت بە ناڕەزایەتی و ناڕەحەتی بکەن، نـاتوانن بەختـەوەری بـە کەسـانی دیکە هەدیە بکەن و هەڵبەت، پێچەوانەکەشی بە تەواوەتی ڕاستە .

ئێوە تەنها دەتوانن ئەو شتانە بە کەسانی دیکە ببەخشنەوە کە خۆشـتان هەتانـە و ئـەوەی کـە هـەموو ڕۆژێـك لـە ژیـانی خۆتانـدا دەیبەخشـنەوە، هۆکارەکـەی ئەمەیـە کـە کـین ونـەفرەتتان لـە نـاخی خۆتانــدا کەڵەکــە کــردووە کــە دەتــوانن بیبەخشــنەوە. ئەگــەر ناڕەحەتی و گرفت بۆ کەسانی دیکە دەنێنەوە، هۆکارەکـەی ئەمەیـە

کە لە داراییەکانی خۆتاندا، هەر ئەوەتان بۆ هەڵبژاردن و بەخشینەوە لە بەر دەستدایە.

ئەم کارە بە شرۆڤەی وەرگرتنی یەك دانە پرتەقاڵەکە، بەتەواوەتی ئاسان و دیاری دەبێت. کاتێك کە پرتەقاڵێك دەگوشن و ئاوەکەی دەگرن، هەمیشە ئاو پرتەقاڵی لێ دەگرن. ئەم کارە بەبێ سەرنج دان بەوەی کە کێ کاری گرتنی ئاوی پرتەقاڵەکە ئەنجام دەدات و بۆئەو کارە لە چ ئامێرێك کەڵك وەردەگرێت یان گرتنی ئاوەکە لە چ هەل و مەرجێکدا ئەنجام دەدرێت، ڕاستە. ئەوەی دێتە دەرەوە، کوت ومت ئەو شتەیە کە لە نێو ئەو شتەدا بوونی هەیە. هەر ئەم بەڵگە هێنانە لۆژیکییە سەبارەت بە ئێوەش ڕاستە.

کاتێك کەسێك بە شێوەیەك ئێوە دەگوشێت - بە شێوەیەك دەتانخاتە ژێر گوشارەوە - یان ئەوەی قسەیەکی ناخۆش و ڕەخنەگرانەتان لێدەگرێت و ئێوە بە -رپەی، نەفرەت، هەڵس وکەوتێکی ناخۆش، گرژی ودڵە ڕاوکێ، بێ ئۆقرەی، یان خەمۆکی هەڵس و کەوت دەکەن، هۆکارەکەی هەر ئەم تایبەتمەندی و هەڵسوکەوتانەیە کە لە ناخی ئێوەدا بوونی هەیە. پرسی نهێنی دار و مەتەڵ ئاسا ئەمەیە کە ئێوە ناتوانن ئەوەی خۆتان نیتانە ببەخشنەوە، بۆ ئەوەی هەمیشە لە حاڵی بەخشینەوەی شتێکدان کە هەتانە. ئەگەر دەتانەوێت بە بەخشینەوە بچنە نێو هەرێمی

ئامانج و مەبەستەوە، لە خۆتان بپرسن:"من لە بوونی خۆمدا خاوەن چ شتێکم؟"و "بۆچی لە نێو وزەکاندا، بڕیارم داوە ئەم جۆرە وزانە بۆ بەخشینەوە لە خۆمدا کەڵەکە بکەم؟"

دۆزینەوەی ئامانج

بە ئەگەرێکی زۆرەوە زۆر حەز دەکەن لە ئامانجی خۆتان لە ژیاندا ئاگاداربن. ئەو پرسیارەی کە بە زۆری لە منی دەپرسن ئەمەیە:"چۆن دەتوانم بە ئامانجەکەم بگەم ؟"لە زۆربەی نمونەکاندا کەسی پرسیار کەر هاوکات لەگەڵ شرۆڤەو شیکردنەوەی گرفتەکانی پێم دەڵێت:"ئەگەر لە ژیاندا بتوانم بە دوای ئامانجێکی تایبەتیەوە بم، بەختەوەرتر دەبم، بەلأم پرسەکە ئەمەیە کە قەت نازانم لە ژیاندا بە دوای چە ئامانجێکدا دەگەڕێم."

وەلأمی من ئەمەیەکە ئێوە بەدەستی بەتاڵەوە دێنە دونیاوە و کوت ومت بە هەمان شێوەش لەم جیهانە ماددییە کۆچ دەکەن.

ئێوە ناتوانن هیچکام لە دەستکەوت و سەرکەوتنەکانتان لەگەڵ خۆتان ببەن. لەم ڕووەوە تەنها کارێك کە دەتوانن لە بەرانبەر ژیانی خۆتان ئەنجامی بدەن، بەخشینەوەی ئەو ژیانەیە. لە حاڵەتێکدا کە بتوانن ڕێگایەك بدۆزنەوە کە لەو ڕێگەیەوە هەمیشە

خزمەت بە کەسانی دیکە بکەن، هەست دەکەن کە لە ژیانی تاکیدا خاوەن ئامانجن.

مەبەست وئامانج، لە خزمەت کردن بە کەسانی دیکە بەدەست دێت، بەم واتایە کە لە باتی سەرنج دان بە بەرژەوەندی و خزمەت کردن بە کەسانی دیکە بە دەست دێت، بەم واتایە کە لە باتی سەرنج دان بە بەرژەوەندی و حەزە تایبەتیەکانی خۆ بەمشێوەیە یارمەتی کەسانی دیکە بدەن و خزمەتیان پێ بکەن. ئێوە بینایەك دروست دەکەن، بۆ ئەوەی کاری بینا دروست کردنتان خۆشدەوێت، بەڵام هۆکاری بینای ئێوە خۆشحاڵی کردنی کەسانی دیکەیە، ئێوە خەریکی شێوە کارین بۆ ئەوەی دڵتان بۆ ئەنجامدانی کارێکی وەها ڕێنوێنیتنان دەکات، بەڵام ئەو شێوە کاریانە خزمەت بە کەسانی دیکە دەکات. ئێوە نوسەرن، چونکە حەز دەکەن بە ووشە مەبەستی خۆتان دەربڕن. بەڵام هەمان ئەو ووشانە یارمەتی خوێنەر دەدات و ئیلهامی پێ دەکەن. لە حاڵەتێکدا کە هێشتا نازانن خاوەن چ مەبەست وئامانجێکن، بە درێژایی قۆناغە جۆراوجۆرەکانی ژیان بۆ دۆزینەوەی عەودالن، دەتوانین قۆناغە جۆراوجۆرەکانی ژیان بە هەندێك نمونەی زۆر جیاواز شرۆڤە بکەین. لێرەدا من بە چوار قۆناغی کۆنی نمونەی بۆ وەرزشەوانان،

جەنگاوەران، سیاسەتمەدار و ڕۆح کەڵك وەردەگرم. تا بە درێژای هەر کام لە قۆناغەکانی ژیان ئامانجی ئێوە نیشان بدەم.

لە نمونەی کۆنی وەرزشەواندا، تێکڕایی سەرنج بە جەستەیە، ڕواڵەتی جەستە، وکارامەیی ئەو جەستەیە دەدرێت. جەنگاوەر خوازیاری ڕکەبەرایەتی، زاڵبوون بەسەر نەیار و کۆکردنەوەی خەلات و پاداشتەکانە. سیاسەتمەدار دابین کردنی خواستەکانی کەسانی دیکەی بەلاوە گرنگە و لەم بارەیەوە پرسیار دەکات:"من چۆن دەتوانم خزمەت بکەم؟"لە دواین قۆناغدا (بالاترین قۆناغێك کە دەیناسن)، نمونەی ڕۆح جێدەگرێت. ئێوە بە درێژایی ئەم قۆناغەچەمکی"لە جیهاندا بوون، بەبێ گرێدان بەم جیهانە "تان بۆ ڕوون بوویەوە. بەشی ڕۆحی بوونی ئێوە دەزانێت کە جەستەو ئەم جیهانە هیچ کامەیان تاقە شوێنی نیشتەجێبوونی ئەو نییە. ئەو نمونە کۆنە ڕۆحییە بانگهێشتتان دەکات تا گرێدان و حەزە ماددیەکانی خۆتان بۆ لانی کەم دابەزێنن وزەیەکی زیاتر بۆ بنەماو بنەڕەتی ئەو ژیانەی کە خۆشەویستی و خزمەتە تەرخان بکەن.

هەروەها کە بە درێژایی ئەم چوار قۆناغە کۆنەی نمونە، پێش دەکەون و بەرەو پێش دەڕۆن، وردە وردە ئەم بابەتەتان بۆ ڕوون دەبێتەوە کە وردە وردە، کەمتر بیر لە حەزو بەرژەوەندییە تایبەتەکانی خۆتان دەکەنەوە و لە باتی ئەوە زیاتر بیر لەوە

دەکەنــەوە کــە چــۆن دەتــوانن جیهــان بکەنــە شــوێنێکی باشــتر بــۆ هەمووان. بەم شێوەیە ئێوە پەی بە ڕاستیەکی زۆر گرنگ دەبەن. هەرچەندە ئێوە زیاتر لە دەستەبەر کردنی ئامانجەکەی خۆتان بگەڕێن و زیاتربە دوای حەزو بەرژەوەندیە تایبەتیەکانی خۆتنانـدا بڕۆن، ئەم ئامانج وحەزانە زیاتر لە ئێوە دوور دەکەونەوە. بەڵام کاتێک کە بیر دەکەنەوە و دواتر چالاکییەکانی خۆتان- بەبێ ڕەچاوکردنی چییەتی ئەوانە-بۆ خزمەت کردن بە کەسانی دیکە تەرخان بکەن، ئەو شتانەی کە بە گوێرەی خۆتان بە دوایانەوە بوون، لە هەر کوێ بن، ئەوان بە دوای ئێوەدا دێن. وادیارە کاتێک کە ئێوە بە تەواوەتی خۆتان فیدا دەکەن و تێکڕایی زەین و سەرنجی خۆتان بۆ خودێتی خۆتان تەرخان ناکەن، هێزەکان پێکەوە یەکدەگرن و تا تێکڕایی ئەو شتانەتان بۆ ئامادە بکەن کە ئێوە پێشتر لێی دە گەڕان. و لەوڕێوە کە ئیدی بەوانەوە گرێدراونین، بە شێوەیەکی تەواو و ئازاد لە ژیانی ئێوەدا هات و چۆ دەکەن.

لە ڕاستیدا داواتان لێدەکەم ڕوانگەی خۆتان بگۆڕن و وا بیر نەکەنەوە کە ژیانی ئێوە کارێکی تەواو تایبەتییە. ئەگەر بە بیری خۆتانی بهێننەوە کە لەم دونیایەدا هیچ شتێک تایبەتی نییە، دەتوانن تێکڕای ئازارەکانتان چارەسەر بکەن. هەڵبەت فێریان

کـردوون کـه ژیـان بـه کـارێکی تایبـەتی بـزانن، بـەڵام ئەمـە تـەنها خەیاڵێکە. ڕۆحی خۆتان کۆنترۆڵ بکەن و خۆتان لـه کۆت و بەندی کرێدراو بە تایبەتی سەیر کردنی دیاردەکان ڕزگار بکەن.

ئەم بیر کردنەوانە بە زەینی خۆتان بسپێرن،"لە ژیاندا، ئامانجی من بەخشینەوەو لێبوردەییە. ئیدی من تەنها بیر لـه خۆم ناکەمـەوە و لـه چـەند کـات ژمێـری داهـاتوودا بـه ئاڕاسـتەیەکدا دەڕۆم کـه یارمـەتی هەرکەسـێك یـان هـەر بونـەوەرێك کـه لـەم هەسـارەیەدا ڕووبەڕوی تـرس بۆتـەوە بـدەم."کـه هەڵبـەت ئـەم کارەو بـه تایبـەت کاتێـك کـه هەسـت بـه سەرلێشـێوان و پەرێشـانی دەکـەن، یـان سەبارەت بە مەبەست و ئامانجەکەتان تووشـی گومـان و دوودڵین، زۆر گرنگـه. ئـەم ئەندێشـەیە جـارێکی دیکـه ئـەو خاڵـەتان بۆ ڕوون دەکاتەوە کە تا کاتێك دەتوانن لێبووردە بن،چییەتی و جۆری ئـەو کـارەی کـه ئـەنجامی دەدەن زۆر گـرنگ نییـە، بۆ ئـەوەی بـێ شـەرت ومەرج ببەخشنەوە، خزمـەت بە کەسانی دیکه بکەن و لـه کۆتایـدا هەسـت بـه ئامانجـدار بـوون بکـەن، دەبێـت کاتێـك کـه لـه خۆتـان پرسیار دەکەن :" ئایا بەڕاستی من خاوەن ئەو شتەم کـه دەمـەوێت بیبەخشمەوە؟" بتوانن وەڵامی پوزتیڤی بدەنەوە.

نهێنی چوارەم

بێ دەنگی و تەنیایی، بەم واتایە کە تاك زۆربەی کاتەکان تەنها بێت، بۆ گەیشتن بە قووڵاییخاوێنکردنەوەوی دڵ"پاڕانەوە" یان قولآیی خوو نەریت، کارێکی پێویستە و بێ دەنگی و تەنیایی لە بەردەم جوانی سروشتی و ڕەسەنایەتی تاکی، لانکی ئەم ئەندێشەیە و ئارەزویانەیە کە نەك تەنها بۆ تاك سودبەخشە، بەڵکو بەردەوامبونی ژیانی کۆمەڵگاش بەبێ ئەوە زۆر دژوارە.

جان ستوارت میل

ڕەنگە یەکێك لە گەورەترین ئیمتیازەکانی خاوێنکردنەوەی دڵ و عیبادەت،و ئەو هەستە گرێدانە بێت کە لە ئێمە دا پێکی دەهێنێت.

بێ دەنگی لە ئامێز بگرن

نهێنی چوارەم

بێ دەنگی لە ئامێز بگرن.

ئێـوە لـە دنیایـەکی زۆر قـەرە باڵغـدا دەژیـن، جیهانیـەك کـە بـەردەوام لـە بـەردەم هێرشـی دەنگـی بـەرزی موسـیقا، دەنگـی ئاگادارکـەرەوەکان، ئامێرەکـانی بینـا سـازی، فڕۆکـەی جـت، ئوتـومبێلی گـەورە و دەنـگ بـەرز، ئامێرەکـانی گـۆڕینی هـەوا، مەکینەی چیمەن بڕ، ئامێرەکانی دار بڕینـەوە .....دایە. ئەم دەنگ و قەرەباڵغییـە نـا سروشـتیانە کـە لەلایـەن مرۆڤـەوە خوڵقێنـدراوە، هێـرش دەکاتـە سـەر هەسـتەکانی ئێـوەو بێـدەنگیتان لـێ زەوت دەکـات. لەڕاسـتیدا ئێوە لەکولتورێکدا پـەروەردەو گـەورەبوون کـە نەك تەنها لە بێ دەنگی دوردەکەوێتەوە، بەڵکو لەوەش دەترسیت، ڕادیـۆی ئوتومبێلەکـە دەبێـت هەمیشـە هـەڵکرابێت و هـەرجۆرە وەسـتان و بێـدەنگی یـەك لـەکاتی وتووێـژدا، ناڕەحـەتی لێدەکەوێتەوە بەشێوەیەك کە زۆرینەی خەڵك بەخێرایی شوێنەکەی بەبۆڵـەبۆڵ و قسـە کردنـی خێرا پڕدەکەنـەوە. لەڕوانگـەی گـەلێك لـە خەڵکەوە، تەنها بوون جۆرە مۆتەکەیەکەو تـەنیایی لـەبێ دەنگیـدا، ئازارو ئەشکەنجەیە. بیرمەندی بەناوبانگی بلز پاسکاڵ گوتویەتی :

"تێکڕایی گرفت و بەدبەختیەکانیمرۆڤ لەوێوە سەرچاوە دەگرێت کە ناتوانێت لەبێ دەنگی داو بە تەنها لە ژورێك دا دابنیشیت."

بەهای بێ دەنگی

لە مەودای نێوان بیرکردنەوەکانی ئێوەدا، بێ دەنگییەکی ساتی هەیە کە دەتوانن بە تەمرین لێی تێبگەین. بە درێژایی ئەم بێ دەنگییە، ئێوە ئۆقرەیی پێویستی ڕۆژانەی خۆتان بە دەست دەهێنن.

ئەگەر لە نێوان بیرکردنەوەکانتان دا، بێ دەنگییەکی وەها بوونی نەبێت، قەت ناتوانن لەو ئاسودەییە تێبگەن و بیناسن. دەڵێن کە مرۆڤە ئاساییەکان بە درێژایی ڕۆژێك نزیکەی ٦٠ هەزار فیکری جۆار وجۆریان هەیە. سەرەڕای ئەم هەموو بیرکردنەوەیە، بە زۆری هیچ شوێنێك بۆ بێ دەنگی نامێنێتەوە. ئەگەر بتوانن ئەم ژمارەیە بۆ نیوە کەم بکەنەوە، لەم حاڵەتەدا دەرگاکانی بێ کۆتایی دەرفەتەکانی دونیاتان بۆ خۆتان دەکردەوە. چونکە کاتێك ئێوە لە قوڵایی بێ دەنگیدا نوقم دەبن و لە گەڵیدا یەك دەگرن، لەوێدا لەگەڵ سەرچاوەی ژیانی خۆتاندا پەیوەندی گرێ دەدەن و ئەو هێورییە تاقی دەکەنەوە کە هەندێك ناوی "خوا" ی لێدەنێن. لە کتێبی مەزامیری داوود بە جوانی وەها نوسراوە :"ئارام بن و

بـزانن کـە مـن خـوام."ووشـە گرنگـەکانی ئـەم ڕسـتەیە ئـارام بـن و بزاننە .

ئارام بن لە راستیدا بە واتای بیٚ دەنگییە. ترزای دایك (دایکە ترزا) بێدەنگی و پەیوەندی لەگەڵ خوا بەم شێوەیە وەسف دەکات :"خوا، حەز لە بیٚ دەنگی دەکات. سەیر بکەن کە چۆن سروشت – دار وچیمەن و ......– لە بیٚ دەنگیدا دەڕوێن. سەیری ئەستێرە و مانك و هەتاو بکەن چۆن بەبیٚ دەنگی دەسوڕێنەوە و جێگۆڕکیٚ دەکـەن ....بـۆ گرێـدان ی پەیوەنـدی لەگـەڵ زاتـی مرۆڤەکانـدا، پێویستمان بە بیٚ دەنگی هەیە." ئەم کارە زاتی خودی ئێوەش لە خۆ دەگرێت!

لە ڕاستیدا ئەوەی کە مۆسیقا ئەوەندە چێژ بەخش دەکات، هەمان مەودای نێوان نۆتەکانە. بەبیٚ هەبوونی ئەم وەستانانە، نێوە تەنها ڕووبەڕووی نۆتەیەکی بەردەوام و قەرەباڵغ دەبنەوە. ئـەوەی دروسـت دەبێـت، لـە بـیٚ دەنگییـەوە هەڵـدەقوڵێت. بیرکردنەوەکانی ئێوە لە بۆشایی و نەبوونەوە سەرچاوە دەگرن و لە قوڵایی بیٚ دەنگیدا دروست دەبن. وشەکانی ئێوە هەر لەم بۆشاییەوە هەڵدەقوڵێن. لە بنەڕەتدا بوونی ئێوە بە بۆنەی ئەم بۆشاییەوە سەری هەڵداوە. ئەو کەسانەی کە دوای ئێمە لە دایك دەبن و شوێنی ئێمە دەگرنەوە، هەنووکە لە بۆشاییەکی گەورەدا

چاوەڕوانن. هەر جۆرە خولقاندن و داهێنانێك پێویستی بە هەندێك بێ دەنگییە و ئارامییە.

بۆ بە دەست هێنانی هەستی ئۆقرەیی ناوەکی، دەبێت بەشێك لە وزەی ژیانی خۆتان لە بێ دەنگیدا بۆ بەدەست هێنانەوەی هێز، دورخستنەوەی دڵەڕاوکێ و نیگەرانی، تێگەیشتنێکی جیاواز لە ناسین و ئاگایی لە هەبوونی خوا و هەروەها هەست بە گەرموگوڕی و نزیکی زیاتر بۆ تێکڕایی مرۆڤایەتی تەرخان بکەن. بێ دەنگی، ماندووی کەم دەکاتەوە و دەرفەتتان بۆ دەڕەخسێنێت شێلەی داهێنانی خۆتان تاقی بکەنەوە. دوهەمین وشەی گرنگی ئەو ڕەستەیە و وشەی "بزانەیە" کە گرێدراوی پەیوەندی تایبەتی و وشیارانەی ئێوە لەگەڵ خوایە. ناسینی خوا واتە دورکردنەوەی دوو دڵی و نەبوونی پێویستی و گرێدراوی بەو پێناسانەی کە کەسانی دیکە سەبارەت بە خوا دەیخەنە ڕوو. لەباتی ئەوە، ئێوە خاوەن تێگەیشتن و ناسینی خۆتانن و بە هەمان شێوە کە ملویل بە ڕاشکاوی بە بیرمان دەهێنێتەوە :"تەنها دەنگی خوا، بێ دەنگییە."

هەوڵ بدەن لە ژیانی خۆتاندا بێ دەنگییەکی زیاتر بە دەست بهێنن.

داواتان لێدەکەم تا ڕادەیەك کە دەتوانن بۆ بێدەنگی کاتێکی زیاتر تەرخان بکەن. یەکێك لە گرنگترین ڕێگاکانی دەستەبەربوونی، تەمرینی ڕۆژانەی باوەڕە و لە بیرتان نەچێت کە هیچ شتێك بە ناوی باوەڕی خراپ و یاخود نەگەنجاو بوونی نییە. هەندێك کات بۆ خۆتان تەرخان بکەن، تا لە ئۆقرەیی و بێدەنگیدا، بە تەنها لە شوێنێکدا دابنیشن. سەرەتا فیکرەکانتان ناڕەزایەتی دەردەبڕن تا ئێوە ڕازی بکەن کە ئەم کارە تەنها بە فیڕۆدانی کاتە و دەبێت لە دەرەوە دەورێکی چالاك و دینامیکتان هەبێت، سەرەڕای ئەوەی هەنووکە گەلێك کار بوونیان هەیە کە دەبێت ئەنجام بدرێن. سەدان بیرکردنەوەی نەگەنجاوی دیکەش خۆی دەگلێنێتە نێو مێشکتانەوە. بەڵام ئێوە دەتوانن لە حاڵەتێکدا بەبێ دەنگی دادەنیشن و تەنها چاودێری وتووێژەکانی ناخی خۆت دەکەیت، ئەم گەردەلوولی ناڕەزایەتی و دژایەتییە زەینیانە تەحەموول بکەن و لە کۆتاییدا بە سەریاندا زاڵ ببن. وردە وردە توانای بە دەستهێنانی وەستان و مەودای کورتی نێوان بیرکردنەوەکان بە دەست دەهێنن و کاتێك لەو بێ دەنگی و

بۆشاییە دەردەچن، بۆتان دەردەکەوێت کە لەو حاڵەتەدا چەندە هەستت بە ئاسودەیی کردووە. هەر ئێستا ئەم کارە تاقی بکەنەوە. لە دوعای "ئەی باوکی ئێمە [1] " کەڵك وەربگرن. سەرەتا لە سەر وشەی "ئێمە"و دواتر لە سەر وشەی "باوك"وردببنەوە. هەوڵ بدەن لە ماوەیەکی کورت دا دوو وشەی "ئێمە" و "باوك"بدۆزنەوە. دواتر جارێکی دیکە ئەم کارە بە وشەکانی "کەسێك کە"، "هەیە"، و "لە بەهەشت" ئەنجام بدەن.

تەنها بۆ ساتێك، لەو وەستانی پڕ لە بێ دەنگیەدا خۆتان نوقم بکەن و سەرنج بدەن لە کاتی ئەم حاڵەتەدا، چەند هەست بە ئاسودەیی و ئۆقرەیی دەکەن.

من لە سەر سیدی و شریتێك بە ناوی **پاڕانەوە (یادکردنەوە)ی کرداری** [1] یەکێك لە شێوازەکانیپاڕانەوەم بە وردی شرۆڤە کردووە و بە درێژایی ئەم ئاراستەیە بە دەنگی خۆم، ڕێنوێنیتان دەکەم. لەم شێوازەدا، بۆ دووربون لە دڵەڕاوکێ و

---

[1]. The Lords Prayer

[1]. meditation Ons of manifesting

لێرەدا وشەی meditationبە واتای بیرکردنەوە و رامان و هیواخواستنە و لە فارسییەکەیدا مراقبەی بۆ داناوە کە بە واتای چاودێریکردن و پاراستن و هەروەها خۆدورگرتن لە کاری خراپە و باوەڕ بە خوا دێت بۆیە منیش بە باشمزانی وشەی پاڕانەوە و یادکردنەوەی بۆ دابنێم. و. کوردی.

نیگەرانی زەینتان بە درێژایی ئەنجامدانی پاڕانەوەی بەرەبەیان، لە هەندێك "ئاه ه ه "کەڵك وەرگرن بە زۆری لە تێکڕای ناوەکانی خوادا، ئەم دەنگە بوونی هەیە. بۆ نمونە لە وشەکانی گاد"God یەهوە" Yahweh" الله"Allah، "کریشنا"Krishna، "یەهووە"Yahovoh"، "را"Ra، "پتاه" Ptah"، لەم نمونە دەنگییە بگەڕێن. بە دوپات کردنەوەی ئەم زیکرە، لەگەڵ خوادا پەیوەندییەکی وشیارانە گرێ دەدەن. لە نیایشی (پاڕانەوە) شەوان دا لە دەنگی "ئوووم" کەڵك وەردەگیرێت، دەنگی پێزانین و سپاس بۆ ئەوە لە ژیانی ئێوەدا دەرکەوتووە. دوپات کردنەوەی دەنگی "ئاههه....."لە کاتی بەیانیان و"ئوووم" لە شەودا بە ماوەی ٢٠ خولەك، دەرفەتیان بۆ دەرەخسێنێت تا هێوری ناخ و سەرکەوتن بە شێوەیەك تاقی بکەنەوە کە تا هەنووکە نەتناسیوە .

بۆ بەدەست هێنانی بێ دەنگی، گەلێك پێگەو و دەرفەتی جۆراوجۆر بوونی هەیە. من بۆ هەر کاتێك لە پشت گڵۆپی سوری ترافیك لایتەوە دەوەستم، هەوڵ دەدەم کاری یادکردنەوە ئەنجام بدەم. لەم دۆخەدا کە ئوتومبێلەکەی من وەستاوە و جەستەی من بێ جم وجوڵ و ناچالاکە، تەنها شتێك کە لە چالاکی و جم وجوڵ دایە، زەین وبیری منە. من لەو کاتەوە کە لە پشت گڵۆپە سورەکەوە وەستاوم- کە بەزۆری نزیکەی ٢٠ خولەك دەبێت بۆ

هاوئاهەنگی کردنی زەین و جەستەی خۆم کەڵکی لێ وەردەگرم. لەم حاڵەتەدا دەکەومە بێ دەنگیەکی قوڵ و سەر سوڕهێنەر. ڕەنگە هەموو ڕۆژێك ٢٠-٣٠جار لە پشت گڵۆپی سورەوە دەوەستم و لەم نێوانەدا ٤٠ خولەك تا یەك کاتژمێر بێ دەنگی بە دەست دەهێنم. و هەڵبەت هەمیشەش یەکێك لە پشتەوە وەستاوە تا بە دەنگی بەرزی هۆڕنەکەی بێ دەنگیەکەم لێ تێك بدات و تێمدەگەیەنێت کە کات تەواوە .

پاڕانەوە جگە لەو کاریگەرییەی کە لە سەر تۆ دایدەنێت، دەوروبەرەکەشتان دەخاتە ژێر کاریگەرییەوە .

کاتێك لە ئاسودەیدا دەژین، جۆری ئەو وزەیەی کە بڵاوی دەکەنەوە، لەگەڵ ئەو وزەیەدا کە لە کاتی دڵەڕاوکێ و نیگەرانی و خەمۆکی بڵاوی دەکەنەوە بە تەواوەتی جیاوازە. هەرچەندە ئاسودەییەکی زیاتر بە دەست بهێنن، ئاسانتر دەتوانن وزە نیگەتیڤ و ناخۆشەکان کە ڕووبەڕوویان دەبنەوە لە خۆتان دوور بخەنەوە، بە شێوەیەك کە هیچ شتێك ناتوانێت دزە بکاتە نێو بوونی ئێوەوە. مەگەر ئەوەی لە بەراورد لەگەڵ قەڵغانی پاراستنی ئێوەدا خاوەن وزەیەکی ڕۆحی باڵاتر بیت. لە حاڵەتێکی وەهادا بە بزەیەکی سەر لێو ڕووبەڕووی پرسە ناخۆش و دەژمنکارانە

ببنەوە، چونکە وەرگرتنی دەرونی ئێوە پێتان دەڵێت ئەم گرفتە لە چەشنی تۆ نییە. کەسێك کە هەوڵ دەدات ئێوە تووشی گرفتی تایبەتی خۆی بکات، ناتوانێت بەبێ هاوڕێیەتی ئێوە کارێکی وەها ئەنجام بدات. تەمرینی پاڕانەوە لە هەمبەر ئەو شتانە دەتانپارێزێت.

سەرەڕای ئەوەی کە دەتوانن کاریگەری نیگەتیفی دەوروبەر لە خۆتان دوربخەنەوە، بەبۆنەی ئەو ئاسودەییە کە لە بوونی ئێوەدایە، تەنانەت کەسانی دیکەش لەگەڵ ئێوە هاوئاهەنگ دەبن. لە کارێکی توێژینەوەدا ئاستی سروتونین -یەکێك لە گوێزەرە دەمارییەکانی نێو مێشك کە ڕادەی ئاسودەیی و پێکەوە گونجانی تاك نیشان دەدات - لە نێوان کەسانێك کە لە هەمبەر گروپێکی گەورە لە کەسانێك کە دەپاڕانەوە، پێوانە کرا جێگای سەرسوڕمانە کە تەنها ئامادەبوون لە چوارچێوەی سنوری وزەی ئەو کەسانەی کە خەریکی پاڕانەوەن ئاستی سروتونین کەسەکان بەرز دەکاتەوە. بە دەست هێنانی دەرئەنجامێکی وەها زۆر سەرنجڕاکێش و سەرسوڕهێنەرە. هەرچەندە کە لە ڕێگەی پاڕانەوەوە ئاسودەییەکی زیاتر بەدەست بهێنێت، ئاسودەیی و ئۆقرەی ئێوە زیاتر دەوروبەرەکەتان دەخاتە ژێر کاریگەرییەوە. من ئەوەم بۆ دەرکەوتووە کە پاڕانەوە سەرەڕای ئەوەی خۆم ئارام دەکاتەوە،

کاریگەرییەکی ئارامبەخش و هێورکەرەوەی لە سەر بنەماڵەی و دەوروبەرەکەشم هەیە. یەکەمین ئیمتیاز و فایدەی پاڕانەوە ئەمەیە کە دوای ئەنجامدانی بە دەگمەن شتێك ڕودەدات کە بتوانێت نارەحەتم بکات یان ئەوەی کاریگەرییەکی نیگەتیڤ و ناخۆش لە سەرم دابنێت. وادیارە کە پاڕانەوە بە سەرچاوەی وزەیەکی هێورکەرەوە و سارێژکەر پەیوەندیم دەدات کە دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە پەیوەندییەکی قوولْ لەگەلْ خوادابکەم.

گرێدانی پەیوەندییەکی وشیارانە لەگەلْ خوادا

زۆربەی ئایینەکان بەرپرسیارێتی پێناسەکردنی خوایان بۆ خەڵك لە ئەستۆ گرتووە، کە ئەم ئەرك و بەرپرسیارێتییە تێکڕای ئەو یاسایانەی کە بە ڕواڵەت لەلایەن خواوە بۆ مرۆڤ خراوەتە ڕوو لە خۆ دەگرێت. ئێوە ناتوانن لەڕێگەی تێگەیشتن، ناسین، ئەزمون و شاهیدی کەسانی دیکەوە خوا بناسن. دەبێت خودی ئێوە ئەم کارە ئەنجام بدەن. من شێلگیرانە داواتان لێدەکەم بپاڕێنەوە (دڵی خۆتان پاك بکەنەوە)، چونکە ئەنجامدانی ئەوە ئاسوودەییەکی زیاترتان پێدەبەخشێت، لە دڵەڕاوکێ دورتان دەخاتەوە و دەوروبەرتان چاك وبەهێز دەکات و نهیلزم و ڕەشبینیتان لێ دووردەکاتەوە. کاریگەرییە باسکراوەکان و کاریگەرییەکانی

دیکەی پاڕانەوە، کاتێك ئاشکرا دەبێت کە ئێوە بە شێوەیەکی بەردەوام و ڕێك وپێك تەمرینی لەسەر بکەن. لەنێوان ئەم دە نهێنیەدا، من لە ئامێز گرتنی بێ دەنگی وەك یەکێك لە ناوازەترین نهێنییەکان دەزانم بۆ بە دەست هێنانی ئاسودەیی و سەرکەوتن. چونکە من تەنها ئامرازێك کە بۆ گرێدانی پەیوەندی لەگەڵ خوادا دەیناسم، بێ دەنگییە.

خوا هەمان تاقانەی لەناونەچوو ودابەشنەبووە. تەنهابوونێکی گشت گیر و هەمیشە ئامادە بە ناوی خوا بوونی هەیە، و ئەم ئامادە بوونە کە لە هەموو شوێنێکدا هەیە، هێزێکە کە ژیانی خوڵقاندووەو دەیپارێزێت. بە شێوەیەك کە قەت مومکین نییە ئەم بوونە دابەش ببێت و ببێتە هێندێك شتی دیکە.

لە سەرانسەری گەردوندا تەنها هێزێك بوونی هەیە، نەك دو هێز، بەڵام بە هەر شێوەیەك، ئێوە ئەوەی کە وەك بونەوەری مرۆیی هەستی پێ دەکەن، بە ڕواڵەت جۆرە دووپێوەرە بوونێکی لەگەڵ دایە. "سەر" لەگەڵ دژەکەی"خوار"دروست دەبێت . "ڕووناکی"و "تاریکی" پێکەوە پێك دێن و هەروەها "ڕاست"بەبۆنەی "نا ڕاستەوە" دەخوڵقێت .

تا هەنووکە کەسێکتان نەیبینیوە کە تەنها بەشی پێشەوەی جەستەی هەبێت، لە حاڵێکدا بەشی پشتەوەی نەبێت.

"دەرەوە"بەبێ"ناوەوە "یان جەمسەری باکووری میغناطیس بەبێ "جەمسەری باشوور"بێ واتایە. دونیای مادی ئێمە دونیای دولایەنە بوون و تێکەڵە دژبەیەکەکانە کە هەمیشە شایانی جیابوونەوە و دابەش بوونە.

بەڵام بە هەر حاڵ، تاقە هەست وئەزمونێك کە دابەش ناکرێت و ئێوەش دەتوانن بە دەستی بهێنن، بێ دەنگییە. ئێوە بێ دەنگی بکەن بە دوو بەشەوە، تەنها شتێك کە بەدەست دێت بێ دەنگییەکی زیاترە، تەنها یەك بێدەنگی بوونی هەیە. لەم ڕووەوە تەنها لە ڕێگەی بێ دەنگیەوە دەتوانن، لە تاقانەیی و دابەش نەبوونی خوا تێبگەن و هەربەم بۆنەیەوە کە ئێوە پێویستان بە یادکردنەوە هەیە. بەم شێوەیە دەتوانن لە باتی ئەوەی قبووڵ بکەن کە سەبارەت بە خوا هەندێك زانیاریتان هەیە، خۆتان خوا بناسن.

ئێوە لە بێ دەنگیدا وەڵامەکانی خۆتان وەردەگرن. لە بیرتان نەچێت کە هەموو شتێك لە نێو بۆشایی و بێ دەنگیدا خوڵقێندراوە. کاتێك کە ئێوە نۆتەیەکی موزیك دەنووسن، ئەو بێ دەنگییەی کە لە نێو ئەو نۆتەدا بوونی هەیە، بە ئەندازەی ئەو دەنگەی کە لەو نۆتەکەوە بەرز دەبێتەوە گرنگە و بەشێك لەو نۆتە لە قەڵەم دەدرێت. ئەم کارە بە سارێژ بوون و چاکبوونەوەی هەر شتێك ویان هەر جۆرە پەیوەندیەکیش بە تەواوەتی ڕاستە. چوونە

نێو دونیای بێ دەنگی و گوێگرتن، ئیلهامتان پێ دەکات. من قەت ناتوانم وتار بخوێنمەوە یان بنوسم، مەگەر ئەوەی بەر لەوە لە دونیای بێ دەنگی دا بچمە خزمەتی خوا. بۆ دەرکەوتنی ئەوەی بە من ئیلهام دەکرێت، تەنها لە دەرفەتی گونجاوی کات و شوێنی ئەو دەگەڕێم.

ئامێزی سروشت شیفا بەخشە

هەر کاتێك لە ژیانی خۆتاندا هەستتان بە جۆرێك لە نەخۆشی و ناتەندروستی کرد، بڕۆنە ئامێزی سروشت و ئاسودەیی و ئارامی خۆتان لەوێ بەدەست بهێننەوە. زۆر جار ناردنی نەوجەوانانی پەرێشان وشێواو بۆ نێو سروشت بە بیانوی پارێزگاری کردن لە ئاژەڵەکان، بەیانکردنی ئازادی خۆیان بۆ سروشت، ئاسودەیی و ئۆقرەییان پێ دەبەخشێت. کاتێك نەوجەوانان ولاوان لە هەندێك چالاکی وەك شاخەوانی یان بەلەم سواری لە ڕووباردا بەشداری دەکەن، توشبوون بە مادەی سڕ کەر لە ناودەچێت. کەسانێك کە نەخۆشییەکەیان چارەسەر نەکراو لە قەڵەم دەدرێت، گەلێك جار خۆیان بۆیان دەردەکەوێت کە چەند مانگێك لە نێو کەپرێك لە ئامێزی سروشتی دەست لێ نەدراو، هاوکات لەگەڵ پاك کردنەوەی دڵ وناخ لە تاوان، گفتوگۆ لەگەڵ خوا هەمان ئەو چارەسەرییەیە

کە پێویستیان پێیەتی و لە هەندێك نمونەدا ئەم بەرنامەیە هاوکاری سەرەکی چاك بوونەوە بەرجوو ئاسایی ئەوانە.

ئەگەر لە بێ خەوی ئازار دەبینیت، بەر لەوەی بڕۆنە ناو نوێنەکەوە نزیکەی ١٠ خولەك بە پێی پەتی لەسەر چیمەن پیاسە بکەن. سروشت بە شێوازێکی سەرسوڕهێنەر گەلێك لە نەخۆشییەکان چارەسەر دەکات. هەوڵ بدەن لە شوێنێکی بێ دەنگ ودورەدەست ڕۆژێك بەسەر بەرن و لەم حاڵەتەدا تەنها گوێ لە دەنگە سروشتییەکان – دەنگی باڵندەکان، حەشەراتەکان، خشەخشی گەڵاکان وگڤەی با – بگرن. ئەمانە هەمان ئەو دەنگە شیفا بەخش و چارەسەر کەرانەیە کە دەتوانن دەنگی ناخۆش و ئیزعاجی لۆری و ترێلی، مەکینەی چیمەنتۆ و ....قەرەبوو بکاتەوە.

بە جۆرێك بەرنامەکەنامەکەتان دابڕێژن کە چوون بۆ نێو سروشت بەشێك لە بەرنامەکانتان بێت. هەر مانگ، هەر حەفتە یان دو حەفتە جارێك ڕۆژێك بە تەنها، بۆ گفتوگۆ لەگەڵ خوا تەرخان بکەن. چارەسەری و شیفای کۆتایی ئەمەیە و ئەم کارە زۆر هەرزانتر لە و پارەیەیە کە تەنها بۆ گوێگرتن لە قسەکانتان دەیدەن.

گفتوگـۆی ئـارام و بێـدەنگی خۆتـان بـۆ کەسـێکی تـر مەگێڕنەوە .

ئـەوەی بـۆ دەرکـەوتنی تامـەزرۆن، لـە ڕێگـەی **زەیـن و بـێ دەنگییەوە** دەستە بەر دەبێت. ئێوە بۆ ئەنجامدانی هیچ کارێك لـە ڕۆحی خۆتان کەڵك وەرنـاگرن. لە ڕاستیدا، ڕۆح دەتوانێت ڕەوتـی داهێنـەری و خوڵقانـدن ئاسـتەنگ بکـات. و هـەر بـەم بۆنەیـەوە، داواتـان لێدەکـەم کـە ڕوانگـەی تایبـەتی خۆتـان ئاشـکرا نەکـەن و نـەڵێن کـە لـە زەینـی خۆمانـدا خـەریکی دروسـت کردنـی چـین. بـە هـەمان شـێوە کـە "پولسـی پـیرۆز گوتوویـەتی :"ئـەوەی دەیبیـنن لەوشـتە پێـك نـەهاتووە کـە ئاشـکرا وبەرچـاوە." کاتێـك کـە ئێـوە سەبارەت بە بۆچوونەکانی خۆت لەسەر ئەنجامدانی کارێك دەدوێـن و ڕوانگـە و بۆچـوونی خۆتـان بـۆ کەسـانی دیکـە بـەیان دەکـەن، بـە زۆری هەست بەوە دەکەن کـە دەبێـت شـرۆڤەیان بکـەین و بـەرگریان لێ بکــەین. ئــەو ڕوداوەی کــە لێــرەدا ڕوودەدات، گەڕانــەوە ودەرکـەوتنی ڕۆحـە. هـەر کـە ڕۆح دەرکـەوت، قەڵـەم لـە نوسـین دەکەوێت (دەوەستێت). لە شوێنێك کە ئەم کارە دەردەکەوێت، بـێ دەنگی بوونی هەیـە. لـەم ڕووەوە موعجیزەکانی پۆتاسیلی خۆتـان لـە گەنجینـەی ئـەو بـێ دەنگییـە کـە بـەردەوام لـە ئامێزی دەگـرن،

بهێڵنەوە. ئێوە دەتوانن متمانە بە بێ دەنگی بکەن و لە ئاسودەیی و ئۆقرەییەك کە بێ دەنگی و خۆ پاککردنەوە لە تاوان پێتان دەبەخشێت، چێژ وەربگرن.

نهێنی پێنجەم

جارێك فلورانس فار پیَی گوتم:"ئەگەر دەمانتوانی ڕاستگۆیانە بەخۆمان بڵێین، ئەو ساتەی کە تێدەپەڕێت، بە باشی تێکڕای ئەو ساتانەیە کە تاقیان دەکەمەوە، دەمانتوانی لەو ساتەدا نوقم ببین و لەگەڵ خوادا ببین بە یەك ."

"ولیام باتلر ییتز"

و ڕابردووم لێرە دایە .

بە ماچێك خوا حافیزیم لەگەڵ کرد

سوپاسی ئێوەی هاوڕێم دەکەم

ڕابردوو شتێك نەبوو کە

لە دەستی بدەم.

"ئوکدەن ناش"

واز لە ڕابردووی خۆتان بهێنن

نهێنی پێنجەم
واز لە ڕابردووی خۆتان بهێنن.

کاتێک بەلەمێکی ماتۆڕدار بەسەر ئاوێکدا دەڕوات، لە دواوە ئاوێکی کەفداری سپی بەجێدەهێڵێت کە پێی دەڵێن شوێنی بەلەم. ئەم شوێنە تەنها کاریگەرییەکی بەجێ ماوە. چ شتێک بەلەمەکە بەرەو پێشەوە دەبات؟ بەلەم لە کاریگەری ئەو وزەیە کە ماتۆڕەکە سات بەسات بەرهەمی دەهێنێت، بەرەو پێش دەڕوات. کوت ومت ئەمە هەمان ئەو شتەیە کە بەلەمەکە بەرەو پێش دەبات. ئایا وا دەزانن کە شوێنی بەلەمەکەش دەتوانێت بەلەمەکە بەرەوپێش ببات؟ ئایا ئەو شوێنەی کە لە بەلەمەکە بەجێ ماوە دەتوانێت بەلەمەکە بجوڵێنێتەوە؟ ئەمانە هەندێک پرسیاری سادەن کە وەڵامەکەیان ئاشکرایە. بێ گومان ئێوەش قبوڵتانە کە شوێنی بەلەمەکە تەنها کاریگەرییەکە لەدوای بەلەمەکە بەجێ ماوە و ئەم شوێنە هۆکاری ڕۆشتنی بەلەمەکە نییە.

پێشنیارتان پێ دەکەم ئێوەش لە ژیانی خۆتاندا ئەم ڕوانگەیە بەکاربهێنن. شوێنی ژیانی ئێوە(شوێنی پێ-دەوس) تەنها کاریگەرییەکە لە ئێوە بەجێ ماوە. ئەگەر لەم ڕوانگەیەوە سەیری

پرسەکە بکەن، دەبینن کە بە هیچ شێوەیەك ئەو شوێن پێیە ناتوانێت بەرەو پێشتان ببات. لە ڕوانگەی لۆژیکییەوە ئەم شوێن پێیە بەرپرسی ئەو شتانە نییە کە ئێوە هەنوکە تاقی دەکەنەوە، بە دەستی دەهێنن یان لە دەستی دەدەن. ئەم شوێن پێیە تەنها کاریگەرییەکە، جگە لەوەش هیچێکی تر نییە. کاریگەرییەك کە ئێوە لەخۆتان بەجێتان هێشتووە. بەڵام ئایا ئێوە بەڕاستی کارێکی وەهاتان ئەنجام داوە؟

قوربانی ڕابردوی تاکبوونی خۆ

زیاتر لە چارەکە سەدەیەکە لەگەڵ خەڵك کار دەکەم تا بتوانن ئاستێکی بەرزتر لە ئاگایی ووشیاری بە دەست بهێنن. بە ئەزموون بۆم دەرکەوتووە کە زۆربەی خەڵك بۆ پاساودانی هەڵس و کەوتە شکستهێنەر و کەم و کورپیەکانی ژیانیان. بە پشت بەشتن بە ڕابردووی خۆیان تەمەنیان بە سەربردووە.

ئەم جۆرە کەسانە هاوکات لەگەڵ بینینی کەسێکدا، باس لە ئازارو زیان و کەم و کوڕییەکانی ڕابردوو دەکەن تا بارودۆخی "منی بێچارە" لە چوارچێوەی بیتاقەدا ڕابگەیەنن. "کاتێك منداڵ بووم"، "دایك وباوکم بە جییان هێشتم"، "من خووم بە مەشروبەوە گرتووە"، "من بەرهەمی پەیوەندی

نارەوام، دایك وباوكم لێك جیا بوونەوە و من هەرگیز نەمتوانی لەگەڵ ئەم كێشەیە ڕابێم". ئەم پێڕستە دەتوانێت سەدان لاپەڕەی دیكە پڕ بكاتەوە.

ڕابردوو بەسەر چوو! بە باسكردنی نەك تەنها ئەمڕۆ كار وچالاكیەكتان نابێت، بەڵكو بەم شێوەیە لە بەردەم چاكبوونەوەی خۆتان لەمپەر درووست دەكەن. بەبیر هێنانەوەی كێشەكێش و دەمەقاڵەكانی ڕابردوو وكەڵك وەرگرتن لەوانە نەك هۆكاری سەرەكی دوركەوتنەوە لە ئاڕاستەی ڕاستی ژیان، بەم واتایە كە ئێوەش ڕۆشتن و بەرەوپێشچوونی بەلەمەكە بە كاریگەری كەفە سپییەكەی دوای دەزانن پێچەوانەی ئەم حاڵەتەش ڕاستە. گەلێك لە خەڵك ناخۆشحاڵی و نارەزاییەتی هەنووكەی خۆیان بە ئاماژە بە ڕۆژە خۆشەكانی ڕابردووی خۆیان كە بۆ هەمیشە لە ناوچوون، پاساو دەدەن. "هەموو شتێك گۆڕاوە"، ئیدی كەس وەك ڕابردوو ڕێز لە كەسانی دیكە ناگرێت"، پێشتر دۆلارێك زۆر بە نرخ بوو، بەڵام هەنووكە هەموو شتێك زۆر گران بووە"، وەك بڵێی كە ئیدی خەڵك وەك ڕابردوو حەز لە یارمەتی دانی یەكدی ناكەن"، "كاتێك منداڵ بووین، ڕێزمان لە دایك وباوكمان دەگرت، بەڵام منداڵانی ئەم سەردەمە حەیای دایك وباوكیان دەبەن". ئەم شێوازە هەمان بە

دوادا چوونی ڕابردووەکانە و هەروەها بەرپرسیاریتی خستنە ئەستۆی ڕابردووەکان وەك هۆکاری شکست و ناخۆشی هەنووکە.

شوێنی بەلەمەکە بە لاوە نێن

لە زەینی خۆتاندا پێنوسێك بەرجەستە بکەن کە تەنها دەتوانێت ڕابردووی ئێوە تۆمار بکات و هیچ کارێکی دیکەی لێنایەت. تێکڕای ڕابردووی ئێوە لەو پێنووسە دایە. دەتانەوێت هەڵیبگرن؟ بۆچی؟ دەتانەوێت بەلایەوە بنێن؟ ڕەنگە عومەری خیام بتوانێت بە شێعرەکەی ورەتان پێبەخشێت:

ئەی دڵ بۆ ئەوەی ڕاستی جیهانی ڕێگە پێدراوە

لەم ئازارە درێژخایەنە چ بەرهەمێکت بە نسیب دەبێت

جەستەت بخە مەترسییەوە و لەگەڵ ئازاردا بگونجێ

کە ئەم پێنووسە ڕۆشتووە (ڕابردووە)بۆ تۆ ناگەڕێتەوە

بە هەمان شێوە کە ئەم فەیلەسوفە شاعیرە دەڵێت، ئێوە دەتوانن بە درێژایی شەو بە بۆنەی ئەو ڕابردووەی کە لەم پێنوسەدایە، بگرین. دەتوانن بە بۆنەی تێکڕای ئەو شتانەی کە لە خۆی دەگرێت و ئەوەی کە دەتانەوێت پاکی بکەنەوە و لە ناوی بەرن

ویـان تەنانـەت دوبـارە بیگەڕێننـەوە، بگـرین. بـەڵام دڵۆپێـك لـەو فرمێسكانە ناتوانێت تەنانەت وشەیەك لەو ڕابردوویە پاك بكاتەوە.

ئێـوە دەتانـەوێت واز لـە ڕابـردووی خۆتـان كـە هێماكـەی ئـەو پێنووسەیە، بهێـنن. بەڵام كاتێك لێـی دوردەكەونەوە- گرنگ نییە چەندە لێی دوردەكەونەوە -كە ئاوڕی دواوە دەدەنـەوە، دەبیـنن كـە پێنووسەكە هێشـتا لەوێیـە. ئێوە دەتانەوێت لە ڕابردووی خۆتـان ڕزگـار بـبن و لـە هەنووكـەدا بەشـێوەیەكی باشـتر و دەوڵەمەنـد تـر بـژین. بـەڵام هـەر جارێـك كـە ئـاوڕ دەدەنـەوە، پێنوسـەكە هێشـتا لەوێیە. پێشنیارتان پێ دەكـەم پێنوسـەكە هـەڵبگرن و بـە هەسـت و وشـیارییەوە ڕێگـە بـدەن كـە وشـە، بـرین و ئازارەكـانی ڕابـردوو بنوسـێت، لـە ئـامێز بگیردرێـن و شـی و شـیتاڵ بكرێنـەوەو دەرك وقبوڵ بكرێن و بە بۆنەی ئەوەی تاقیتان كردوەتەوە و فێری بوون، چاكەكەیان دەرحەق بكرێـت. هونـەری هـەڵگرتنی قەڵـەم و لـە ئـامێز گرتنـی، ئـەم توانایـەتان پـێ دەبەخشـێت تـا لـە حاڵەتێكـدا بـەرەو هەنـدێك كـاری وەك گۆرانیبێـژی، شـیعر گـوتن و شـێوەكاری ڕاكێشران، ڕابردووی خۆتان لەو چوارچێوەیانەدا دەربـبڕن یـان ئـەو پێنووسە بە شێوەی تایبەتی خۆتان بەكاربهێنن.

له ئامێز گرتنی ڕابردوو

لــەم جیهانــەدا کــە خــاوەن سیســتمێکی هۆشمەنــدە و هێــزی داهێنەر و خوڵقێنەری خوا پشتیوانی لێدەکات، ئەگەری ڕوودانی هیچ شتێکی کوت وپڕ و لە ناکاو بوونی نییە. گوتنی زۆر سەخت وئاڵۆزە، بەڵام ئێوە دەبێت ئەوەی تا ئێستا دەربازتان کردووە دەبوایە دەربازی بکەن تا بگەنە ئەم شوێنەی هەنووکە. هەڵبەت بەڵگەکانیش نیشان دەدەن کە ئێوە ئەم کارەتان ئەنجام داوە. بە ئەگەرێکی زۆرەوە هەر جۆرە گەشەو پێش کەوتنێکی مەعنەوی کە لە ژیانتاندا ڕوودەدات، شوێنی جۆرێك لە شکست یان کارەساتی ڕواڵەتی دەگرێتەوە. ڕۆژگاری ناخۆشی وگرفت، کارە لە ناکاو کوت و پڕەکان، ڕووداوی تاڵ و ناخۆش، سەردەمی هەژاری و نەداری، ناخۆشییەکان، ئازارەکان، زیانەکان و ئارەزووە لە کیس چووەکان بە تێکڕا دروست و لە شوێنی خۆیان بوون و هەموویان ڕوویان داوە. کەواتە باشتر وایە بیربکەنەوە کە ئەوانە دەبوایە ڕوویان دابایەوئێوەش ناتوانن ئەو ڕووداوانە بگەڕێنەوە بۆ سەرەتای خۆیان.

دەبێت ئەوانە بە ڕوانگەیەکی وەها قبوڵ بکەن و لە ئامێزی بگرن و هەڵبەت ئەگەر پێویستیتان هەیە، لە کەسێك داوای

یارمەتی بکەن. دواتر بە باشی لێیان تێبگەن و ڕێزیان لێبگرن، و لە کۆتایی دا بە شێوازی تایبەتی خۆتان بیانێنە لاوە یان چیەتییەکی دیکەیان پێ ببەخشن.(من کەسێك دەناسم ئەم جۆرە ڕوداوانە لە چوارچێوەی کارو پیشیەکی نوێدا وەسف دەکات.)

خۆتان ڕزگار بکەن تا لە ئەم ساتەدا نوقم بىن. ئەم ساتە پێشکەشتان کراوە، چونکە تەنها ئەمەیە و هیچێکی تر بوونی نییە، دیارییەك کە دەبێت بیکەیتەوە، چێژی لێوەربگرن، بە هەر شێوەیەك دەتانەوێت کەڵکی لێ وەربگرن، خۆتانی پێوە سەرقاڵ بکەن و لێکی بدەنەوە.

ئێوە تەنها هەنووکەتان لە بەردەست دایە.

گەلێك لەخەڵك لەوەی بە خواست و حەز بۆکەڵکوەرگرتنێکی تەواو لە هەنووکە توانای خویان بەکار بهێنن، خۆیان دەدزنەوە. ماوەیەك کەخەریکی خواردنن بیر لە دیسرەکەتان مەکەنەوە (پاش خواردن، ئەو خواردنە سوکەی کە بۆ باشتر هەرس کردنی خواردنە سەرەکییەکە دەخورێت .و.). کاتێك خەریکی خوێندنەوەی کتێبێکن، سەرنج بدەن بزانن بیر لە چی دەکەنەوە. کاتێك کە لە کاتی پشوودا سەفەر دەکەن، لە باتی ئەوەی بیر لەو کارانە بکەنەوە کە دەبوایە ئەنجامتان بدایە یان دەتانەوێت دوای گەڕانەوە

ئەنجامیان بدەن، تەنها لەو ناوچەی سەفرەیەدا بن. ڕێگە نەدەن هەنووکەی بە پەلە بە بیر کردنەوە لەوەی پەیوەندی بە هەنووکەوە نییە، لە ناو بچێت .

ڕاهاتن بەوەی کە بیری ئێوە لە کات و شوێنێکی دیکە بسوڕێتەوە، کێشەیەکی سەرسوڕهێنەرە. بەڵام ئێوە تەنها دەتوانن لە هەنووکە دا بسوڕێنەوە .چونکە تەنها ئەمەتان لە بەردەست دایە.

لەم ڕووەوە بە لارێدا بردنی زەین، شێوازێکە بۆ کەڵك وەرگرتن لە ساتەکانی هەنووکەی ئێوە. بەڕاستی ئێوە خاوەن ڕابردوویەکن، بەڵام نەك هەنووکە! هەڵبەت ئێوە داهاتوویەکتان هەیە، بەڵام نەك ئێستا! ودیسان دەتوانن هەنووکەی خۆتان بە بیرکردنەوەی "ئەو کاتە "و"درەنگە"بە فیڕۆ بدەن، بەڵام ئەم کارە لە بەردەم ئەو هەست بە ئاسوودەیی و ئۆقرەی و سەرکەوتنەی ناخ ڕێگرە کە دەتوانن ئێستا لە ئامێزی بگرن.

بڕوا ناکەم بونەوەرەکانی دیکە کاتی ئێستای خۆیان بە بیرکردنەوەی ڕابردوو و داهاتوو بە فیڕۆ بدەن، سەگێکی ئاوی کوت ومت وەك سەگێکی ئاوی هەڵسوکەوت دەکات و ئەم کارە کوت ومت لە هەنووکە دا ئەنجام دەدات. ئەو ڕۆژەکانی خۆی بەو فیکرەوە کە خۆزگە ڕۆژێك گەنج دەبوومەوە بەسەر نابات، یان

بەردەوام بیر لەوە ناکاتەوە کە دەرحەق بە برا و خوشکەکانی دیکەی میهرەبانییەکی زیاتر نوێنراوە، یان کاتێك کە ئەو هێشتا بچوك بوو، سەگی ئاوی باوك لەگەڵ سەگێکی گەنج تری مێینەدا بە جێ ی هێشتوون. ئەم سەگە ئاوییە هەمیشە بیر لەم کاتە واتە بیر لە ئێستا دەکاتەوە.

ئێمە دەتوانین بۆ چێژ وەرگرتن لە هەنووکە لە باتی بە فیڕۆدانی هەست بە تاوان بە بۆنەی ڕابردووەوە یان نیگەرانی بۆ ئایندە– لە خوڵقێنراوەکانی خوا گەلێك شت فێرببین. ژیان کردن لەم ساتەی هەنووکەدا تەمرین بکەن و ڕێگە نەدەن ئەو بیرکردنەوانەی کە لەسەر بنەمای ڕابردووتان پێك هاتووە، شێوازی میتۆدی ئێوە دیاری بکات.

ساتێك بوەستن و سەرنج بدەنە تێکڕای شتەکانی دەوروبەرتان: مرۆڤەکان، بونەوەرەکان، گیاکان، دروست بوون وشێوازی وەستانی هەورەکان، نەخشەی بینا و بە کورتی هەموو شتێك. بە پاك کردنەوەی دڵ لە تاوان و نزیك بوونەوەی لە هەنووکەی بەرز وبالأی– خوا – لە هەنووکەدا بمێننەوە.

خوا تەنها ئێستا لێرەیە.

بیر لەم بابەتە بکەنەوە، کارێك کە خوا کاتژمێرێك دواتر ئەنجامی دەدات، لەگەڵ ئەوە کەئیستا خەریکی ئەنجامدانیەتی، جیاوازییەکی نییەو ئەوەی خوا هەنووکە خەریکی ئەنجامدانیەتی، لەگەڵ ئەوەی خوا هەزاران ساڵ لەمەو بەر ئەنجامی داوە هیچ جیاوازییەکی نییە. ڕاستی ئەمەیە کە تەنها لە حاڵتێکدا دەتوانن خوا بناسن کە بتانەوێت هەرلە ئێستاوە لە ئاسوودەییدا بەسەربەرن.

لە نهێنی چوارەمدا، شرۆڤەم کرد کە چۆن پاککردنەوەی دڵ یەکێك لە ڕێگاکانی گرێدانی پەیوەندی لەگەڵ خوایە. لێرەدا دەمەوێت نهێنییەکی بە نرخ وبالآتان بۆ باس بکەم، نهێنیەك کە یەکێك لە باشترین مامۆستاکانم فێری کردم: **"ئێوە تەنها کاتێك خوا دەناسن کە لە زەینی خۆتاندا واز لە ڕابردوو و داهاتوو بهێنن و بە تەواوەتی لەگەڵ هەنووکەدا ببن بە یەك، چونکە خوا هەمیشە لە هەنووکەدایە."**

ژمارەیەکی زۆر کەم لەم بنەماو ڕاستییە تێگیشتوون و بە سەرنجدان بەوە ژیانی خۆیان دەرباز دەکەن، کە هۆکارە گرنگەکەی هەمان مەرجی بوونی ئەوان و نەخواستنیان بۆ پەروەردە کردنی

زەینــی خۆیــان لــە پێنــاو ژیــان لــە هەنووکەدایــە. یــەکێك لــەو هۆکارانــەی کــە دەبێتــە هــۆی ئــەوەی هەنــدێك جــار بڵــێم: "لــە بــەردەوامی ئاراســتەی بــەرزو بــاڵادا هەمیشــە خــەڵکێکی زۆر نـابینرێن." هـەر ئەم گرفتـە یە، لەم ئاراسته بەرز وبالاَ یـەدا– بـە هەمان شێوە کە لە هەنووکەدا دەژین– هەڵبژاردنی ئاسوودەیی ناخ و ڕاکێشـانی سەرکەوتن بەرەو لای ژیـانی خۆت، دەبێتە شـێوازێك بۆ هەبوون و ژیان کردن. کاتێك کە ڕابردووی خۆتـان لـە گەنجینـەی بیانووەکانتان کە بۆ نەبوونی ئاسایش و ئاسوودەیی لە ژیانتانـدا هـەتانبوو ڕزگـار کـرد، و ئازادی دەکەن، دەتوانن بکەونـە سـەر ئەم ڕێگایە.

ئیدی پشت بە ڕابردووی خۆتان نەبەستن

بە هـەوڵ و کۆششـی خۆتـان، تێکـڕای ئەو نـاوو نازناوانـەی بـە خۆتانتــان داوە، لــە نــاو بــەرن. نــاو و نازنــاو، بــوونی ئێــوە ڕەد دەکاتەوە. بەم ناوانە ناچار دەبن لە باتی ئەوەی هـەمان بوونی بێ کۆتـایی بـن کـە لـە ڕاسـتیدا زات و گەوهـەری ڕاسـتەقینەی ئێوەیـە، ژیانتـان بـە گـوێرەی ئـەوە بەسـەر بـەرن. ئێـوە تـەنها ئەمریکییـەك، ئیتالییـەك ،ئەفریقییـەك نـین، بـەڵکو یـەکێك لـە ئەنـدامانی جیلـی مرۆڤن.

ئێوە تەنها ژن یان پیاوێك، دیموكرات یان كۆماری خوازێكی سادە وئاسایی نین، ئێوە لەگەڵ ئەو تاقە ڕاستیەدا -خوا- یەكێكن. ئێوە وەرزشەوان، پزیشك، ماتماتیك (بیركاری)زان، یان ئەدیبێك نین و بە تایبەت هیچ جۆرە ناو و نازناوێكتان نییە. كاتێك كە ناو نازناوەكان بە لاوە دەنێن – بە تایبەت ئەو گروپە لە نازناوەكان كە لە ڕابردوودا كەسانی دیكە بۆ ئێوەیان داناوە – ئەم دەرفەتە بۆ خۆتان دەرەخسێنن تا بە هەر شێوەیەك كە بتانەوێت، لە ئێستادا بەرز ببنەوە و بەرەو پێش هەنگاو بنێن. ئێوە دەتوانن لە هەر ساتێكی ژیانی هەنووكەی خۆتاندا، خاوەن هەموو شتێك بن.

پێشنیار دەكەم بۆ گۆڕینی چییەتی ڕابردووی خۆتان ڕێگایەك بدۆزنەوە و لە كاتی ئەنجامدانی ئەم كارەدا بە بیری خۆتانی بهێننەوە كە خەریكی گۆڕینی چییەتی تێكڕای ئەو بیرو بڕوایانەن كە لەوانە وەك ناتۆر، نازناویان نیشانە و ئامارژەی سنورداری و خاڵە لاوازەكانی خۆتان كەڵكتان وەردەگرت. شوێنی تێكڕای ئەو ناو و نازناوانە بەم ناسینو ئاگاییە كە هیچكامیان بوونیان نییە، پڕ بكەنەوە. بزانن ئەوەی لە ڕابردوودا ئەنجامتان داوە، كێ بوون، بەو شێوەیەی كە كەسانی دیكە فێری كردوون یان خاوەن ئەو هەڵسو كەوتانە نین كە لە بەرامبەر بە ئێوە ئەنجامیان داوە. ئێوە

بەشێکن لە خۆشەویستی (خوا)، بە شێوەیەك کە هەمیشە لەگەڵ سەرچاوەی ژیاندا لە پەیوەندیدان، و لەم ڕووەوە بە هێزی بێ سنوور و بێ کۆتایی ئەو تاقە خۆشەویستییە پەیوەند بدرێن.

هەنووکە ئیدی پێشینەی ئێوە و تێکڕای ئێش و ئازارەکانتان لە ڕاستی مادی ژیانی ئێوەدا شوێنی نابێتەوە. ڕێگە نەدەن کە ئەوانە، لەم کاتەدا لە زەینی ئێوەدا ئامادە بن و بۆ ساتێك حاڵتی ئێوە پیس بکەن. ژیانی ئێوە وەك سناریۆیەکە کە چەندین پەردەی هەیە. هەندێك لەو کەسایەتیانەی (ئەکتەر) کە دێنە ناو سناریۆکەوە ڕۆڵی کورت خایەن دەگێڕن، لە حاڵەڵێکدا هەندێکی دیکە ڕۆڵی درێژ خایەنتر و سەرەکیتریان لە ئەستۆدایە. هەندێك شەڕانی و هەندێك چاکن. بەلاّم هەبوونی هەموویان پێویستە، ئەگینا لە ئەمایشەکە دا حازر نەدەبوون، هەموویان قبوڵ بکەن و بڕۆن بە پیری پەردەی دواترەوە.

نهێنی شەشەم

هـەر ڕێگایـەك تـەنها یـەك ئاڕاسـتەیە. ئەگـەر دڵتـان پێتـان دەڵێـت ئـەو ئاراستیە بەلاوە بنێن، بێ حورمەتیتان بە خۆتان و کەسانی دیکە نەکردووە.

کارلوس کاستاندا

هەموو کەسێك هەڵە دەکات، بەڵام لەم نێوانەدا
تەنها ئەحمەقەکان لە سەرهەڵەکانیان پێداگری دەکەن.

سیسرۆ(شیشرۆ)

ئێوە ناتوانن بەو زەینییەتەوە کە گرفتی دروست کردووە، چارەسەریش بدۆزنەوە

نهێنی شەشەم

ئێوە ناتوانن بەو زەینییەتەوە کە گرفتی دروست کردووە، چارەسەریش بدۆزنەوە

دەتوانین بە ڕێوشوێنی زەینی هەر گرفتێك چارەسەر بکەین. لە یەکێك لە بەشە بەرچاو و سەرنج ڕاکێشەکانی کتێبی ڕاهینەکانی موعجیزەکان هاتووە کە ئێوە هیچ گرفتێکتان نییە، بەڵکو تەنها وا بیردەکەنەوە کە گرفتتان هەیە. لە دێرە سەرەتاییەکانی کتێبی پیرۆزدا هاتووە: "خوا بەهەشت و زەوی دروست کردووە." و لە بەشێکی تردا هاتووە: "ئەوەی خوا دروستی کرد،باش و چاکە." "ئەگەر ئێوە ئەم وشەو ڕستانە بە شێوەیەکی وشەبەوشە لێك بدەنەوە بە تەواوەتی دەردەکەوێت کە هەبوونی گرفت مەحاڵە. ئەگەر خوا هەموو شتێکی خوڵقاندووە و ئەوەی ئەو خوڵقاندویەتی، باش و چاکە، کەواتە خراپە بوونی نییە. "بەڵام " ئێوە دەڵێن "وا دیارە کە نەخۆشی، ناهاوئاهەنگی، پێکەوە نەگونجان و بێ هیوای لەم جیهانەی ئێمەدا زۆر زۆرە."

کاتێك کە هەست دەکەین لە ناوەندی پیرۆز و مەعنەویی خۆمان جیابووینەتەوە، بڕوا و قبوڵ کردنی ئەم مەودایيە ئەوەندە ئاسان

دەبێت کە ئیدی هەر جۆرەکارێکی ناخۆش وەك گرفتێك چاو لێدەکەین. لە دونیای مەعنەوی یان هەمان خوا، هیچ گرفتێك بوونی نییە. کاتێك کە پەیوەندی مەعنەوی ئێوە لاواز و کەمرەنگ دەبێت، لە جیهانی خوایی و مەعنەویی دوور دەکەونەوە، کە لە ڕاستیدا گرفتەکانی ئێوە لە کاریگەری بڕوایەك کە بەم مەودا و جیابوونەوە هەتانە، دروست دەبێت. زەینی ئێوە وەهمی گرێدراوی ئەم مەودایە دروست دەکات و جەستەتان – کە لە ژێر کاریگەری بیرکردنەوە ڕۆحانییەکانی ئێوەدایە – تووشی نارەحەتی و نەخۆشی دەبێت. کۆمەڵگاکانی ئێمە بەرهەمی بیرکردنەوەی گروپیی ئێمەن. گۆمەڵگاکانی ئێمە بە تووشبوون بەم نەخۆشی سەرچاوەی گرتووە لە جیابوونەوە و دورکەوتنەوە لە خوا، لە کۆتایدا ئێمە ڕوبەڕووی "کێشەو گرفتی کۆمەڵایەتی " دەکەنەوە. بەڵام بە هەر حاڵ تێکڕایی، ئەم بە ناو گرفتانە، نیشاندەری لاوازی و کەم وکوڕی مەعنەوین کە بە ڕێگا چارەی خوایی و زەینی چارەسەر دەکرێن. لەم ڕوانگەیەوە سەیری گرفت بکەن، بە گۆڕینی فیکر و زەینیەتی خۆتان، گرفتەکانتان چارەسەر بکەن.

چۆن زەینیەتی خۆمان بگۆڕین؟

ئایا دەتوانن بەم شێوازە بیرکردنەوەیە قبولْ بکەن کە باوەڕو بڕوای ئێوە بە دورکەوتنەوە لە خوا هۆکاری دروست بوونی ئەو ڕوانگەیەیە کە ئێوە بەناوی کێشەو گرفت ناودێری دەکەن؟ ئایا دەتوانن بە وردبینیەوە ئەو شێوازە بیرکردنەوەیەش شیتالْ بکەونەوە، ئەوەی ئێوە بە گرفتی دەژمێرن، تەنها وەهم، خەیالْ یان تەنانەت هەڵەیەکە لە هێزی تێگەیشتنی خۆتانەوە سەرچاوە دەگرێت؟ ئەگەر خوا لە هەموو شوێنێك بوونی هەبێت و هیچ شوێنێك بوونی نییە کە ئەوی تێدا نەبێت، لەم ڕووەوە هەمیشە و لە تێکڕای ساتەکاندا، خوامان لەگەڵدایە. ڕەنگە هەنووکە بیر وبڕوای ئێوە جۆرێکی تر بێت، لە ڕاستیدا ئەمە سیستەمی بیروبڕوای ئێوەیە کە ئەم گرفتە ڕواڵەتیانەتان بۆ دروست دەکات. ئەگەر بتوانن ئەم وەهم و وێنە زەینیەی خۆتان ڕووبەڕوی ڕاستی بکەنەوە، تێکڕایی ئەم وەهمانە لە ناو دەچن. بۆ بەکارهێنانی ئەم ڕێگایە دەتوانن ئاماژە بە نمونەیەکی بابەتی بکەن، ئێوە بە باشی دەزانن ٣+٣ ناکاتە ١٠. بە هێنانی ڕاستی بۆ لای ئەم هەڵە ژماردنییەوە گرفت بە ئاسانی چارەسەر دەبێت و لەناودەچێت.

بەم شێوەیە کاتێکیش کە ئێوە وزەی بەرز و باڵای ڕاستی ببەنە نێو زەینی خۆتانەوە، تێکڕایی ئەو بڕوا وبیرکردنەوانە کە لە زەینی ئێوەدا "گرفتەکان"دروست دەکەن، لەناو دەچن. سەت فرانسیس st.francis لە پاڕانەوە بە ناوبانگەکەی خۆیدا داوامان لێدەکات زەینی خۆمان بگۆڕین و بەم شێوەیە بیرکەینەوە: "ڕێگە بدەن لە شوێنێك کە کین ونەفرەت بوونی هەیە، من تۆوی خۆشەویستی ومیهرەبانی بچێنم." هەمیشە ڕووناکی، تاریکی لە ناودەبات.

خۆشەویستی ومیهرەبانی هەمیشە نەفرەت و دوژمنایەتی بێ کاریگەر دەکات. مەعنەویەت هەمیشە گرفتەکان لە ناو دەبات. گرفتەکان لە چوارچێوەی بڕوا ڕۆحییەکانی ئێوەدا بوونی هەیە، هەمان ئەو زەینییەتە کە ناتوانێت لە ئەندێشە مەعنەوییەکان تێبگات و ئاگایی ووشیاری بەرجەستە بکات، بە هەمان شێوەش کە تاریکیش هیچ تێگەیشتنێکی لە ڕووناکی نییە. دەتوانن بە نوسینەوەی ڕێکەوتنی خۆتان لەگەڵ ڕاستیدا، بە شێوەیەکی کرداری زەینیەتی خۆتان بگۆڕن و بە گرێدراوی و پەیوەندی خۆتان بە وزەی باڵای خواوەندی – تەنانەت لە کوشندەترین و خراپترین هەڵ ومەرجەکاندا – باوەڕتان هەبێت. ئەوەی دژوار و گرفت دار دەنوێنێت بیسپێرن بە بوونی باڵای خۆتان و دڵنیا بن

که "گرفت" قەت بەو جۆرە نییە کە دەینوێنێت، ڕێکەوتنی خۆت سەبارەت بەوەی کێن و ئەوەی توانای ئەنجامدان و وەرگرتنیتان هەیە، جارێکی دیکە بنوسنەوە.

بەڵێن نامەی نوێی ئێوە لەگەڵ ڕاستی.

لە ڕاستیدا بیرکردنەوەکانی ئێوە سەرچاوەی تێکڕای بەرنامەکانی ژیانتانە. هەر پەیوەندیەکی مرۆیی کە زەینی ئێوەی سەرقاڵ کردبێت، لە هەر کوێ بێت، هەمیشە بیری لێدەکەنەوە. ئەگەر پەیوەندی ئێوە لەگەڵ کەسێکدا باش نییە، هۆکارەکەی ئەمەیە کە بەم جۆرە بیر لەو پەیوەندییە دەکەنەوە، کەسێك کە پەیوەندیتان لەگەڵی هەیە هەنووکە لەگەڵ ئێوەدا نییە. یان کاتێك کە لە شوێنی کار یان لە حەمامدان، ئەوتان لەگەڵ نییە، بەم حاڵەوە، ئەو وێنانەی کە ئێوە سەبارەت بەو کەسە هەتانە، هەمیشە لەگەڵتاندایە، ئێوە تەنها لە ڕێگەی بیرکردنەوەی خۆتانەوە هەبوونی کەسێکی دیکە تاقی دەکەنەوە.

ئێوە ناتوانن خۆتان لە پشت گلێنەی (بیلبیلە) ی چاوەکانتانەوە بشارنەوەو لە باتی ئەوان بن. تەنها دەتوانن لە فیکر و زەینی خۆتاندا بیریان لێبکەنەوە. ئەگەر بتانەوێت خاڵە لاواز و کەم وکوڕییەکان بدۆزنەوە و دواتر ئەو وێنە نێگەتیڤە لە

زەینی خۆتاندا بهێڵنەوە، لەم حاڵەتەدا، پەیوەندی ئێوە لەگەڵ ئەو کەسەدا بە هەمان شێوەی لێدێت. ئەگەر زەینیەتی خۆتان بگۆڕن و لە باتی سەرنج دان بە کەم و کوڕییەکانی ئەو کەسە، سەرنج بدەنە خاڵە باش و پوزەتیڤەکانی ئەو کەسە، لەم حاڵەتەدا تێکڕای پەیوەندی خۆتان گۆڕیوە. ئەم پەیوەندیە تەنها بە گۆڕینی زەینییەتی ئێوە، لە پەیوەندیەکی زۆر خراپ و نەگونجاوەوە دەبێتە پەیوەندیەکی زۆر باش و بێ وێنە.

هەوڵ بدەن لە بیرتان نەچێت هەمیشە لە زەینی خۆتاندا بیر لە دانە دانەی ئەو پەیوەندیانە بکەنەوە کە لەگەڵ کەسە جۆراوجۆرەکاندا هەتانە. ڕابرت فراست، بە بیری ئێمەی هێناوەتەوە کە :"ئێوە بە بۆنەی چییەتی شتەکانەوە حەزیان لێدەکەن."

کاتێک کە ئەم بابەتە لە بیر دەکەن و کەسانی دیکە لە سەر بنەمای ئەوەی وێنا دەکەیت کە دەبێت وەها بن هەڵدەسەنگێنیت، یان تەنانەت لەگەڵ خۆتاندا بەراوردی دەکەن، خۆشەویستی و میهرەبانیتان لە خۆتان دورکردۆتەوە و بەم شێوەیە ئەم پەیوەندییە لە زەینی ئێوە دا تێک دەچێت. ئێوە هەر شتێک و هەر کەسێک لە زەینی خۆتاندا هەست پێ دەکەن. بیرکردنەوە و

زەینییەتەكانی خۆتـان بگـۆڕن تـا ئـەو شـتانەی كـە وەك گرفـت لـە زەینی خۆتاندا پەروەردەتان كردووە گۆڕانی بەسەردا بێت.

لـە بنەڕەتـدا جیهـان هـەر بـەم شـێوەیە بـووە كـە هەیـە. ئابوورییەكـەی كـوت ومـت بـە هـەمان شـێوە كـە دەبێـت ببێـت. لـەم جیهانەدا، ئەو كەسانەی كە هـەڵس و كـەوتی نـە گونجاویـان هەیـە، خەریكی ئەنجام دانـی ئـەو كـارەن كـە دەبێـت ئـەنجامی بـدەن. ئێـوە دەتوانن بە دڵخوازی خۆتان سەبارەت بەوانە دادوەری بكەن. ئەگـەر بە بۆنەی ئەو "گرفتانە"بوونتـان لێوانلێـو لـە تـوڕەیی بـووە، خـودی ئێوەش لە دروست بوونی ئەو توڕەیی و نەفرەتەدا رۆڵتان هەیە.

خواستی ئێوە بۆ چالاكی و كارێك كە وزە بـێ بەهاكانی ئێـوە لـە نـاو ببـات نیازێكتـان پـێ دەبەخشـێت كـە ببنـە كەسـێكی میهرەبـانتر، هەسـتیارتر وئـارامتر. وڕەنگـە لـە كـاتی ئەنجامـدانی ئەوكارەدا، ئەو كەسانەش كە لە خوا دوركەوتونەتەوە، بكەونە ژێـر كایگـەری ئێـوە، بـە شـێوەیەك بتـوانن بگەڕێنـەوە بـۆ سەرچـاوەی ژیـانی خۆتـان. هـەر ئـەم بەڵێننامـە نوێیـەی كـە سـەربارەت بـە پاراسـتنی پەیوەنـدی خۆتـان لەگـەڵ خـوا وازۆی دەكـەن– تەنانـەت كاتێـك كـە ئـەم كـارە زۆر دژواریـش بێتـە بـەر چـاو – دەرفـەتێك دەرەخسێنێت تـا جەسـتەی ئێوە بگاتـە ئاستی هاوئاهـەنگی كامـل

بوونی مەبەست. "نەخۆشی"بسپێرنە خوا و جەستەی خۆتان بە وەرزشی بەردەوام، خواردنی تەندروست، و خواردنەوەی ئاوی زۆر و پشووی تەواو چارەسەر بکەن تا جەستەیی ئێوە بچێتە چوارچێوەیەکەوە کە ڕۆح بتوانێت تێیدا بسوڕێتەوە.

بەڵێن نامەی نوێی ئێوە لەگەڵ ڕاستیدا- کە بە گوێرەی ئەوە جەستەو کەسایتی خۆتان لەگەڵ بوونی مەعنەویی پەیوەندیدار لەگەڵ خوادا، تێکەڵ کردوە- وردەوردە وزە بەرز و باڵاکانی خۆشەویستی نواندن و ڕووناکی بڵاو دەکاتەوە. بۆ هەر شوێنێك بڕۆن، کەسانی دیکە ڕەنگدانەوەی ڕووناکی پرشنگداری وشیاری خوایی ئێوە هەست پێدەکەن. لە بوونی ئێوەدا ناهاوئاهەنگی، پێکەوە نەگونجان، پەرێشانی و هیچ گرفتێکی دیکە دروست نابێت. بە هەمان شێوە کە سەنت فرانسیس لە دێڕی یەکەمی پاڕانەوەی بەناوبانگی خۆیدا داواتان لێدەکات: "ببنە یەکێك لە ئامرازەکانی ئاسودەیی خۆتان".

لە قادرمەی (پەیژە) ئاگایی و شعوری مرۆیی لە نزمترین بۆ بەرزترینیان هەنگاو بنێن تەنها بە گۆڕینی زەینیەتی خۆتان -ئەو زەینیەتە گرفتەکانی دروست کردوە ودەستەو یەخەیان بوەتەوە- بە زەینیەتێك کە گرفتەکان چارەسەر دەکات، دەبنە کەسێکی عارف(خواناس-لە خوا ترس).

سێ ئاستی ئاگایی

ئێــوه دەتــوانن لــه سەرانســەری ئاڕاســتەی ژیانتانــدا، ڕەچاوکردنی ســێ ئاســتی ئاگــایی خۆتــان هەڵبســەنگێنن. تــەنها ژمارەیەکی زۆر کەم، له سەرانسەری تەمەنی خۆیاندا، له ئاستێکی وشــیاریدا دەمێنێنــەوه. ئــەم ئاســتانەی وشــیاری، بەســەره لــه نزمترین تا بەرزترین ئاست شیدەکەمەوه.

١-له یەکەمین ئاستدا،ووشیاری نەفسی جێگیره.

له ئاستی وشیاری نەفسیدا ئێوه گرنگیەکی زیاتر به کەسایەتی و جەستەیی خۆتـان دەدەن. بـه شێوەکی تایبـەت و سەرسوڕهێنەر لـەو بڕوایـەدان کـه لـه تێکـڕای تاکـەکان، لـه وانـەی کـه دەتانـەوێت بیانهێننـه نێو ژیـانی خۆتانـەوه، تەنانـەت بـه تـەواوەتی لـه خواش جیاوازن. ئەو تێڕوانینه دەبێته هۆی ئـەوەی هەست بەوه بکـەن بۆ بەدەست هێنـانی بەشـی خۆتـان پێویسته بەر لـه هـەمووان بگەیته ئامانج. کاتێك کـه ئێوه لـه ئاسـتی ووشـیاری ڕۆحیـدا بـژین، بـراوه بـوون و یەکـەم بـوون زیـاتر لـه هـەموو شتێك بـه لاتانـەوه گـرنگتره. ئێـوه بـۆ هەڵســەنگاندنی ڕێــژەی ســەرکەوتنی خۆتــان – لــه ســەر

بنەمای ڕێژەی یەکسانی لەگەڵ کەسانی دیکە- کاتێکی زۆر بە فیڕۆ دەدەن.

ئەگەر دەستکەوتەکانتان لە کەسانی دیکە زیاتر بێت، سەبارەت بە خۆتان هەستێکی باشتر پەیدا دەکەن. هەبوونی پارەی زۆر دەبێتە هۆی ئەوەی بارودۆختان باشتر بێت.

بە دەستهێنانی خەڵات لەگەڵ ناوبانگ و متمانەی زیاتر، دیسان لەگەڵ پێشکەوتن لە کارە گروپییەکاندا، هانتان دەدات تا سەبارەت بە بوونی خۆتان هەستێکی باشتان هەبێت. ئاگایی ڕۆحانی هانتان دەدات لەگەڵ کەسانی دیکە ڕکەبەرایەتی بکەن و بگەنە ئەم ئەنجامەی کە باڵاتر لە کەسانی دیکەن، بەم شێوەیەش ئێوە بۆ ئەوەی کە باشتر لە کەسانی دیکە بن، تێکڕای هەوڵ و کۆششی خۆتان تەنها لەم بوارە تایبەتەدا بەکار دەهێنن.

لە ڕاستیدا، تەنها لەم ئاستە لە ئاگ۠ـیی دا گرفتەکان بوونیان هەیە. لێرەدایە کە گەیشتن بە ئاسوودەیی ناخ نا مومکینە و سەرکەوتن لە ئێوە هەڵدێت، چونکە لە بارودۆخێکی وەهادا دەبێت هەمیشە لە هەوڵ و کۆششدا بن تا بتوانن شوێنێکی دیکە و کارێکی دیکە ڕێك وپێك بکەن.

بۆ ئەوەی بتوانن بە ئاسانی و و لە کۆتایی دا بە ئاسودەیی ئاراستەی بڵند تێبپەڕێنین، دەبێت ئەم ڕۆحە هەمیشە چاوەڕوانە

تێر نەبووە جڵەو بکەن. هەندێك هەستی وەك داماوی، تووڕەیی و نەفرەت، نائومێدی، ترس و دڵگرانی بە تێکڕا لە نیگەرانی و پێداگری بۆ هەبوونی هەڵسوکەوتێك لە سەر بنەما دەرەکیەکان سەرچاوە دەگرێت. بەرهەمی ئەم بارودۆخە ئازار وناڕەحەتییەکە کە بە بۆنەی بە دەست نەهێنانی ئەو ئاستە باشە و ئیدەئاڵە لە ئێوەدا پێك دێت. ڕۆحی ئێوە بە دەگمەن ڕێگاتان پێ دەدات بحەسێنەوە و لە وێوە کە دەترسێت کەسانی دیکە ئێوە بە کەسێکی لێنەهاتوو و ژێر کەوتوو لە قەڵەم بدەن، هەمیشە چاوەڕوانتان لێ دەکات. کاتێك کە ڕۆحی خۆتان بە جێ :هێڵن و بوونی باڵای خۆتان بکەنە هێزی زاڵ و سەرەکی ژیانی خۆتان، وردە وردە هەمان ڕەزایەت و چێژ و خۆشی سەرچاوە گرتوو لە سەرکەوتن کە بەشێکە لە تایبەتمەندیەکانی ئەو ئاڕاستە باڵایە، لە بوونی خۆتاندا هەستی پێ دەکەن.

٢–لە دوهەمین ئاستدا، ئاگایی گروپی بوونی هەیە.

ئاگایی گروپی هاو شێوەی ئاگایی ڕۆحییە، بەم جیاوازییە کە لەم ئاستە لە ئاگاییدا، ئێوە ئیدی بوونی خۆتان وەك تەوەری سەرەکی و ژیانی، ژیانی خۆتان سەیر ناکەن و و کەسانی دیکە کە ئەندامێکی بنەماڵە یان کۆمەڵگان لە بەرچاو دەگرن. ڕۆحی خۆتان

سەرکوت دەکەن و دەچنە ڕیزی سیستمێکی گەورەتر، کە هەمان ڕۆحی گروپییە. ئێوە لە چوارچێوەی بنەماڵە، باو باپیران، زەمینەی ڕەگەزی، ئایین، زمان و گرێدانە سیاسیەکان و ...دەبنە ئەندامێکی کۆمەڵگای خۆتان. ناچارن بە گوێرەی بنەما فیکری و هەڵسو کەوتییەکانی ئەو گروپەی کە تێیدا ئەندامن، هەڵسو کەوت بکەن. بە ناوی نیشتیمان پەرەستی دەچنە گۆڕەپانی شەڕ تا کەسانێك بکوژن کە کوت و مت وەك خۆتان مەرجی کراون. بە زۆری خۆتان وەك کەسێك کە گرێدراوی ڕەگەزێکی تایبەتە و بە هەندێك نازناوی وەك ئیتالیایی ،چینی، یان ئەفریقی، ئەمریکی دەناسن. لە ئاستی ئاگایی گروپی، بە زۆری، خۆتان بە پابەند دەزانن کە هەندێك گرفتی کۆمەلایەتی وەك شەڕ، توندوتیژی و ئازارە ئاینییەکان کە لە دوژمنایەتییە کۆنەکانەوە سەرچاوە دەگرن، ڕێك وپێك بکەن. بەلاّم ئەم پرسە سەبارەت بە ژیانی ڕۆژانەش بە تەواوەتی ڕاستە. هەنووکەش بنەماڵەکان شێلگیرانە داواتان لێدەکەن کە بۆچوون و ڕوانگەکانیان قبولّ بکەن، ئێوەش وەك خۆیان لەو کەسانەی ئەوان نەفرەت دەکەن، نەفرەت بکەن، ئەو کەسانەی کە ئەوان خۆشیان دەوێت، ئێوەش خۆشتان بوێن. ئێوە بە کۆمپانییەك کە خەریکی دروست کردنی چەکی کوشندەیە، پابەندیەکی کوێرانەتان هەیە، کە هەڵبەت بە زۆری ئێوە نەیاری

ئامانج و مەبەستەکانیانن، بەڵام دیسان، بە هەر حاڵ، خەریکی ئەو کـارە دەبـن، چـونکە "پیشـەی"ئێوەیـە. هەنـدێك لـە پـۆلیس و سـەربازەکان بـە هـەڵس و کـەوتێکی خـراپتر لـە تاوانبـاران یـان کەسـانی بـە نـاو دوژمـن کـە تەنانـەت نەفرەتیشـیان لێدەکـەن، هاوڕەگەزەکانی خۆیان دەکەنە قوربانی.

زۆربـەی کاتـەکان هـەڵس و کـەوتی زاڵمانـە و نامرۆیانـەی ئێمـە سـەبارەت بـە هاوڕەگـەزەکانی خۆمـان، لـە ڕێگـەی زەینییەتـە گرووپییەکەمانـەوە پاسـاو دەدرێـت. ئەنـدامی تـۆڕو گرووپـە بـەد ڕەوشـتەکانی کۆمەڵگـە جۆراوجۆرەکـان، هەنـدێك هەڵسـو کـەوتی ترسناك و نەگونجاو لە خۆیان نیشان دەدەن کە هۆکارەکەی هـەمان وڕەی گرووپـی و هانـدان و پشـتیوانییەکانی ئەوانـە. بـە کـورتی نەوەی ئەم گرووپـە بەسـەر ئێوەی دا دەسـەپێنێت دەبێتـە پێناسـەی ئێوە وەك مرۆڤێك.

لـە بیرتـان نەچێت کـە ئێـوە نـاتوانن هـیچ گرفتێـك بـەو زەینییتـە چارەسەر بکەن کە گرفتەکەی دروست کردووە. بۆ چارەسـەری ئـەو گرفتانەی کـە لـە ڕێگەی ئاگـایی گرووپییـەوە دروسـت بـووە، دەبێـت زەینیـەتی خۆتـان بگـۆڕن، جگـە لـەم حاڵەتـە، ئـەو گرفتـە بـەردەوام زەینی ئێوە بە خۆیەوە خەریك دەکات و ئازارتان دەدات. چارەسـەر

کردنــی تێکڕایــی ئــەو پــرس و گرفتانــەی کــە گرێــدراوی ئاگــایی گرووپین، لە ڕێگای چالاکی بۆ گەیشتن بە ئاستی بالاّ مومکین دەبن.

٣- لـە سـێهەمین ئاسـتدا، ئاگـایی نـاخی(دەروونـی) بوونی هەیە .

ئەم ئاستە لە ئاگایی بێ گرفت، خاوەن ئەم جیاوازییە یە کە تـاك لـە بـاتی هەسـت بـە دوری لـە خـوا، هەسـت دەكـات پێیـەوە گرێدراوە. ئێوە لـە ئاستی ئاگـایی نـاوەکی دا، هەسـت دەکـەن کـە لەگەڵ دانە دانەی تاکەکان، تێکڕایی بوونـەوەرەکان، تێکڕایـی ئـەم هەسارە و خوا پەیوەندیتان هەیە .

مەبەسـت لـەم هەسـتە پەیوەندییـە، ئەمەیـە کـە ئێوە بـە ڕاسـتی هەسـت دەکــەن هــەموومان پێکــەوە یــەکین و ئەگــەر مەترسـییەك ڕووبەڕوی کەسانی دیکە ببێتەوە، ئەو مەترسییە هەڕەشە لە ئێمـە دەکات.

لێــرەدا، هاوکــاری و بەشــدار بــوون شــوێنی ڕکەبەرایــەتی دەگرێتـەوە، کین و نـەفرەت بـە خۆشەویستی و میهرەبانی لـە نـاو دەچێت و خەم وپەژارە بە خۆشحاڵی شادی تەفروتـەنا دەبێت. لـەم ئاستەدا، ئێوە یـەکێك لـە ئەنـدامانی جیلـی مرۆڤایـەتین، نـەك تـەنها ئەنـدامی یــەکێك لــە بەشــەکانی. لــەم حاڵتــەدا، ئێــوە یــەکێکن لــە

نەتـەوەکانی جیهـان کـە خـاوەن وشـیاری وئاگـایی جیهـانین، نـەك تـەنها یـەکێك لـە نیشتیمان پەرەستەکانی یـەکێك لـە ولاّتـەکان. لـە ئاگایی ناوەکیدا، ئیدی هەست بەوە ناکەن کە لـە کەسێك، شتێك و یان خوا جیان. ئێوە ئیدی ئەوەی کە هەتانـە، ئـەوەی کـە بەدەست دەهێنن، یان ئەوەی کەسانی دیکە سـەبارەت بـە ئێوە بیردەکەنـەوە نین. ئێـوە هـەمان کەسـی خۆشەویسـتن کـە زەینیـەت و ڕوانگـەی خۆی گۆڕیوە! هەنووکە ئیدی پرس وگرفتەکان تەنها وەهمن و بـەم شێوەیە ئێوە ئیدی لەگەڵ خۆتان بەم لاولادا نایانگەڕێنن.

بـە هـەمان شـێوە کـە مهاتـا گانـدی، ئـەو مـرۆڤـە دۆسـتە گەورەیـە، گوتویـەتی: "ڕادەی شـان وشـکۆی مـرۆڤ، بـەو هەوڵدانـە دیـاری دەبێت کە بۆ بەختەوەری هاوڕگەزەکانی ئەنجامی دەدات. "و ئەمـە کوت مت هەمان ئاستی ووشیاری و ئاگـایی نـاوەکی یـان خواییـە. لـەم قۆناغـەدا دەتـوانن بـە گـۆڕینی قۆنـاغ بـە قۆنـاغ بیرکردنـەوەی خۆتـان لـە ئاسـتی ڕۆحـی یـان گروپـی بـەرەو ئاسـتی بـالاّی ئاگـایی ناوەکی، بەبێ هیچ گرفتێك ژیانی خۆتان بە سەر ببەن .

لێرەدایـە کـە بـە ڕاسـتی پـەی بـە مەبەسـتی سـەرەکی سـورو Thereau دەبـەن: "تـەنها ڕێگـای چارەسـەری خۆشەویسـتی و میهرەبانی، خۆشەویستی و میهرەبانی زیاترە."

نهێنی حەوتەم

بەختـەوەری ئێـوە گرێـدراوی چـۆنایەتی و جـۆری بیرکردنـەوەی ئێوەیە، وریا بن زەینی خۆتان مەدەنە دەست هەنـدێك بیرکردنـەوە کـە شایستەی پـاکی و راسـتی نییـە، و لـە گـەڵ سروشـتی عـەقڵی مرۆڤـدا ناگونجێت.

مارکۆس ئۆریلیوس

خوا داوای لە ئێمە نەکردوە کە کاری گەورە ئەنجام بدەین، بەڵکو تەنها داوامان لێدەکات کاری زۆر بچوك بە ئەشق و میهرەبانییەوە ئەنجامبدەین.

دایکە ترزا

هیچ هۆکارێك بۆ قین و تورەیی بوونی نییە.

نهێنی حەوتەم

هیچ هۆکاریك بۆ تورەیی و کین بوونی نییە

بە زۆری ئەم گوتەیە لە کەسانی دەوروبەری خۆمان دەبیسین کە:" من بۆم هەیە بە بۆنەی ئەو هەلسوکەوتەی دەرحەقمکراوە نارەحەت و تورە ببم، من دەتوانم تورە، نارەحەت و دڵتەنگ بم." لە نێو ئەو دە نهێنییەدا کە بۆ ئێوە باسی دەکەم، فێربوونی خۆدورگرتن لەم جۆرە بیرکردنەوەیە، یەکێك لە بنەما زۆرگرنگەکانی هەبوونی ژیانێکی ئاسودە و لێوانلێو لە سەرکەوتن و بەختەوەرییە. کاتێك بوونتان لە تورەیی وکین لێوانلێو دەبێت، بەم واتایە دێت کە بەرێوەبردنی بەشی سۆزداری ژیانی خۆتانتان بە کەسانی دیکە سپاردوە.

چەند ساڵێك لەمەوبەر، کاتێك کە لە کۆبوونەوەی ١٢ کەسی، کەسانێك کە خولی وازهێنان لە مادەی سرکەریان بە سەردەبرد، ئامادە بووم رێژەی هێز و کاریگەری بەرچاوی ئەم حاڵەم بۆ روونبوویەوە، ئەم دوانزە کەسە، بە تێکرا خوویان بەوە گرتبوو کە کەسانی دیکە بە هۆکاری لاوازی و بێ توانایی خۆیان بزانن، بە

شـێوەیەك كـە بـە زۆری لـە هــەر جـۆرە بیانویــەك وەك هۆكـاری گەڕانەوە بۆ كارە شكستهێنەرەكانیانی خۆیان كەڵكیان وەردەگرت. لـە سـەر پۆسـترێك كـە لـەم ژورەدا هەڵواسـرابوو نوسـرابوو: " لـەم گروپەدا، هیچ هۆكارێك بۆ توڕەیی و كین بوونە نییە." هەر چەند كــە لەوانــە بــوو یــەكێك لــەم ئەندامانــە قســەیەكی ناشــیرین بــە ئەنـدامێكیتر بڵێـت، یـان سەرزەنشـت و قسـە توندوتیـژەكانیان ناشیرین و نەگونجاو بێت، بەردەوام بە هەموویان دەگوترا كە هیچ هۆكارێك بۆ پاساودانی توڕەیی و كینەی ئێوە بوونی نییە. رەنگە پێویسـت بێـت بەر لـەوەی لە بـەر خۆتانـەوە دیـاری بكـەن كـە ئایـا حاڵەتێكی وەها لـە بنەڕەتدا بۆ ئێوە سودمەنە یـان نـا، بـاش بیری لێبكەنـەوە و بـزانن رقتـان لـە كـێ هـەڵگرتووە و لـە كـێ تـوڕەن. توڕەیی و كین بیانویـەك دەداتـە دەسـتانەوە بگەڕێنـەوە بۆ حاڵـەتی سـەرەتا. باشـە، ئەمـە كـوت ومـت هـەمان ئـەو شـتەیە كـە لـە سەرەتاشەوە لە ئێوەدا بوونی هەبوو!

هۆكاری هەبوونی توڕەیی و كین چییە؟

رەنگـە ئێـوەش بەرنامـەی تەلـەفیزیونی پڕبینـەری چ كەسـێك دەیـەوێت ببێتـە ملیونـەر؟ تـان بینیبێـت. هـەر بەشـداربوویەك كـە بتوانێـت لـەم پێشـبڕكێیەدا پـانزە پرسـیاری ٤ وڵامـی وڵام بداتـەوە

ملیۆنێــك دۆلار دەباتــەوە. ئــەم پێشــبڕكێیە بــە پرســیارێك دەستپێدەكات كە ئیمتیازەكەی ١٠٠ دۆلارە، و ئەو كەسەی كە لە پێگەیەكی وەها هەستیاردا جێدەگرێت دەبێت وڵامی پێنج پرسیار بداتەوە تا بگاتە قۆناغی ١٠٠٠ دۆلاری. لەم قۆناغەدا ئەو كەسە لەو دڵنیاییە كە بە خەڵاتێكەوە ئەو شوێنە بە جێدەهێڵێت. دواتر وردە وردە پرسیارەكان دژوارتـر و ئـاڵۆزتر دەبـن. لـەم بەشەشـدا بەشداربوو، ئەگەر بگاتە ئێمتیازی ٣٢٠٠٠ دۆلار، دڵنیایە كە ئەم پارەیــەی گــەرەنتی كــردوە و بردویەتییــەوە. لــەم رووەوە، لــەم پێشـبڕكێیەدا دو قۆنـاغی هەسـتیار و گـرنگ بوونیـان هەیـە كـە گەیشــتن بــەو قۆناغانــە چارەنوسســازە: یەكــەم، ئیمتیــازی ١٠٠٠دۆلاری كە بە وڵامدانەوەی پێنج پرسیاری تا رادەیەك ئاسان بـە دەسـت دێـت و دوهـەم ئیمتیـازی ٣٢٠٠٠ دۆلاری كـە بـە پێـنج پرسیاری سەخت و دژوار لە خۆ دەگرێت.

من تەنها وردەكارییەكانەی ئەم بەرنامەیەم شرۆڤە كرد تا لەم رێگەیەوە تیوری ئەو دو قۆناغەتان بۆ باس بكەم كە دەبێت بیبڕن تا دەرفەتی پەیدا كردنی وشیاری و ئاگایی" یەك ملیون دۆلاری، بە دەستبهێنن. لە قۆناغی ١٠٠٠ دۆلاریدا ئێوە فێری ئەوە دەبن كە لە ژیانی خۆتاندا سەرزەنشت و بیانوگرتن بە لاوە بنێن. ئەگەر ئـەم كـارە نەكـەن، بـە دەسـتی بـەتاڵ دەگەڕێنــەوە. بـەلاوەنانی

سەرزەنشت و بیانوگرتن بەم واتایە دێت کە قەت بەرپرسارێتی ئەوەی کە هەنووکە ڕووبەڕوی بوونەتەوە، نەخەنە ئەستۆی کەسێکی دیکە. لەم حاڵەتەدا، ئێوە بە ویستی خۆتان دەڵێن:" ڕەنگە من نەزانم بۆچی خاوەن هەستێکی وەهام، بۆچی توشی ئەم نەخۆشییە بووم، بۆ چی ئازاریان داوم، بۆچی توشی ڕووداو بووم، بەڵام بە خواستی خۆم و ئامادەیی تەواو و بە بێ هەستێکی کین و نەفرەت یان تاوان دەڵێم کە خاوەن بارودۆخێکی وەهام. من لە گەڵ ئەو بارودۆخەدا ڕادێم و خۆم بەرپرسی ئەم حاڵەتەم لە ژیاندا." بۆچی دەبێت کارێکی وەها ئەنجام بدەن؟ چوونکە لە حاڵەتێکدا کە بەرپرسیارێتی ئەو بارودۆخە قبوڵبکەن، لانیکەم دەرفەتێکتان بۆ دەرەخسێت تا خۆتان بەرپرسیارێتی بەلاوەنان یان ئەزموون وەرگرتن لەو پێگەیە لە ئەستۆ بگرن.

ئەگەر لە ئاستێکی زۆر نزمدا، ڕەنگە بە نەزانیش – دەبنە هۆی سەرئێشەی مایگرن یان هەستی دڵتەنگی، لەم حاڵەتەدا دەتوانن بۆ لە ناو بردنی دەست بە خەبات بکەن یان بزانن ئەو بارودۆخە چ پایامێکی پێیە بۆتان. بەڵام ئەگەر لە زەینی ئێوەدا کەس یان شتێکی دیکە بەرپرسیاری دروستبوونی ئەو حاڵەتە بێت، دەبێت چاوەڕوان بن تا ئەوانە بە بۆنەی ئێوەوە گۆڕانیان بە سەردا بێت و ئێوەش چاک ببنەوە و ئەگەری ڕووداوێکی وەهاش زۆر

دوره. کەواتە سەرزەنشت و تاوانبارکردنی کەسانی دیکە دەبێت لە قۆناغی ئیمتیازی ١٠٠ دۆلاری بە لاوە بنرێت، ئەگەر وا نەبێت ئێوە بە دەستی بەتاڵ دەگەڕێنەوە ماڵەوە وئیدی ناتوانن لە قۆناغەکانی دیکەی پێشبڕکێدا بەشداری بکەن.

ئێوە دەبێت لە دویەمین قۆناغی هەستیار و ژیانیدا بۆ سەرکەوتن لەو ئەزموونە نوێیەدا ئامادە بن. ئەم قۆناغە کە خاوەن ئیمتیازێکی ٣٢٠٠٠ دۆلارییە، دوایین بەر بەستێکە کە بەر لە چوونە ناو قۆناغی باڵای ناسینی راستەقینەی خۆتان و ئاگایی باڵاتر کە هەمان زەینییەتی یەك ملیۆن دۆلارییە، کە دەبێت دەربازی بکەن. لەم قۆناغەدا ئێوە دەبێت بە خواست و ویستی خۆتان ئامادە بن تا وزە بەرز و باڵاکانی خۆشەویستی، هێوری، جۆش‌وخرۆش، لێبووردەیی، بەخشش و میهرەبانی وەك پەرچەکردار لە هەمبەر بەربەستەکانی رێگاتان، بنێرنە دەرەوە و ئەوە هەمان سەرتای ئاراستەی بڵندە، شوێنێك کە تێدا تەنها دەتوانن خۆشەویستی و میهرەبانی ببخشنەوە.

کەسێك شتێکتان پێدەڵێت کە بە بێ حورمەتی لە قەڵەم دەدەن. لەم حاڵەتەدا ئێوە خاوەن ئەو هێزو توانایەن کە لە باتی کین و تووڕەیی، ئەوەی چەند ساتێك پێشتر لێتان بیست بە کارێکی ناتایبەتی لە قەڵەم بدەن و بە میهرەبانی و خۆشەویستی

هەڵسوکەوتی لە گەڵ بکەن. ئێوە پێتان باشترە لە باتی ئەوەی شێوازی مافداری بگرنە خۆ، میهرەبان بن. پێویست ناکات کەسانی دیکە بخەنە نێو هەڵەوە یان کاتێك کەسێك هەڵسو کەوتێکی نەگونجاوی لە بەرانبەرتان ئەنجامدا تۆڵەی لێبکەنەوە. ئێوە خۆتان ئەو کارە ئەنجام دەدەن. پەندێکی چینی دەڵێت:" ئەگەر دەتانەوێت تۆڵە بکەنەوە، باشتر وایە دودانە گۆڕ هەڵبکەنن." توڕەیی و کینی ئێوە خۆشتان لە ناو دەبات، چوونکە ئەمانە بەشێکن لە وزە نیگەتیڤ و نزمەکان. بە درێژایی ئەم ئاراستە بالآیە، تەنها رووبەروی کەسانێك دەبنەوە کە لەم حاڵ و چەمکە بە باشی تێگەیشتبن. کەسانێك کە نەیانتوانیوە بەم قۆناغە بگەن، لە گەڵ ئەو کەسانەدا کە ماوەیەك پێشتر بە بۆنەی ولآم نەدانەوە بە پرسیارێکی ئاسانتر لە سوڕی پێشبڕکێکە دەرچووبوون، لە ئاستێکی دواکەوتوویدان. زۆربەی ئەوانە، بەردەوام لە خۆیان پرسیار دەکەن کە بۆ چی هەمیشە بە دەستی بەتاڵ دەگەڕێنەوە بۆ ماڵ! بەلآم من دەتوانم دڵنیاتان بکەمەوە کە ئەوانە هەمیشە کەسانی دیکە بە تاوانباری بۆشایی و کەم و کوڕییەکانی ژیانی خۆیان دەزانن. بەرلە هەموو شتێك پێویستە بۆ هەمیشە سەرزەنشتکردنی کەسانی دیکە بە لاوە بنێن. دواتر دەبێت فێر بن

كه له باتی توڕەیی و نەفرەت، خۆشەویستی و میهرەبانی بە سەر كەسانی دیكەدا ببارێنن.

دەیگێڕنەوە كەماموستایەكی ئاگا و ڕووناكبیر هەبوو كە هەمیشە بە خۆشەویستی و میهرەبانی، ئاشتی و ئارامی وەڵامی هێرش رەخنەگرانەو، دادوەری و گاڵتەكانی كەسانی دیكەی دەدایەوە. یەكێك لە شوێنكەوتووەكانی مامۆستا لێی پرسی كە چۆن دەتوانێت لە هەمبەر ئەم هەڵسوكەوتە سوكانە و قسە ناشیرین و جنێوانە، بەم هەمووە میهرەبانیو ئارامییەوە هەڵسوكەوت بكات. ئەو بەم شێوەیە وەڵامی شوێنكەوتووەكەی دەداتەوە: " ئەگەر كەسێك هەدیەكت پێشبكات و ئێوە ئەو هەدیەیەی لێ قبوڵنەكەن لەم حاڵەتەدا هەدیە هی كێیە؟" وەڵامی ئەو پرسیارە ئێوە بەرەو ئاراستەی باڵا رێنوێنی دەكات. لە خۆتان پرسیار بكەن" بۆچی دەبێت رێگە بدەم ئەوەی هی كەسێكی دیكەیە، ببێتە هۆكاری دروستبوونی توڕەیی و كین لە ئێمەدا؟ بە هەمان شێوە كە ناو نیشانی یەكێك لە كتێبە بەناو بانگ و پڕخوێنەرەكان دەڵێت: پەیوەندی بە منەوە نییە سەبارەت بە من چۆن بیر دەكەیتەوە.[1]

---

[1]. What Yow think of me is none of my business.

له پێگەیەك مەگەڕێن كە ببێتە هۆی دڵگرانیتان

كاتێك كە ئاستی ئاگایتان لە ئاستی ئاساییدایە و یا خود نزمترە، بەشێكی گەورە لە كات و وزەی خۆتان بۆ دۆزینەوەی پرسگەلێك تەرخان بكەن كە نارەحەتتان دەكات. ئەگەر بە دوای پەیداكردنی پرس و بابەتگەلێكەون كە دەبێتە هۆی ئازار و نارەحەتیتان، راپۆرتە هەواڵێك، دابەزینی باری ئابووری، غەریبەیەكی بێ ئەدەب، داب و نەریتێكی نەگونجاو، كەسێكی جنێودەر، پژمەیەك، هەورێكی ڕەش، هەوری جۆراوجۆر، لە ناو چوونی هەورەكان و بە كورتی هەموو شتێك دەتوانێت زیان بە ئارامی و ئاسودەیی ئێوە بگەیەنێت. ئێوە بە درێژایی ئەو ئاراستە بالایە قەت كەسێك نابینن كە دەستەو یەخەی ئەم شتە پوچ و بێبەهایانە ببێت.

رێگە نەدەن هیچ كەسێك، هیچ شتێ یان تەنانەت هەلومەرج و رووداوی جۆراوجۆر ببێتە هۆی نارەحەتیتان. ئەگەر رووداوێك پەسەند ناكەن، هەستی خۆتان دەربڕن و ئەگەر مومكین بوو بۆ چارە سەركردنی هەوڵبدەن و دواتر ئەو كێشەیە بەلاوە بنێن. زۆربەی خەڵك بە گوێرەی خواستە نەفسانییەكانی خۆیان هەڵسوكەوت دەكەن. و دەیانەوێت كەسانی دیكە بە مافداریان بزانن. لەم رووەوە كاتێك رووبەرووی كەسێكی وەها دەبنەوە كە

مافداره و له هەمان حاڵدا قسەکانی زۆر راست نین، یان کاتێك کە دەزانن ئەو کەسە ١٠٠٪ لە هەڵەدایە واز لە مافەکەی خۆتان بهێنن و له باتی ئەوە پێی بڵێن" لەم بارەیەدا تۆمافداری (له سەر حەقی)!" ئەم گوتەیە کێشمەکێش و ناکۆکییەکە کۆتایی پێدەهێنێت و ئێوە لە بەڵای نارەحەت بوون و دڵگرانبوون رزگار دەکات. خواست وئارەزووی ئێوە ئارامی و ئاسایشە، نەك ئەوەی مافدارێکی نارەحەت و تورە و لێوانلێو لە رق و کین بن. ئەگەر بە رێژەیەکی گونجاو بڕواتان بە بۆچوون و بیروبڕواکانی خۆتان هەبێت، بۆتان دەردەکەوێت کە بۆ چوون و بیروبڕوا و هەڵسوکەوتەکانی کەسانی دیکە بە هیچ شێوەیەك نارەحەتتان ناکات. نارەحەت (دڵگران) نەبوون شێوازێکە کە لە رێگەی ئەوەوە دەڵێیت:" من جڵەوی هەستەکانی خۆمم لە دەستدایە، و بە ڕەچاو کردنی ئەوەی لە دەوروبەرمدا تێدەپەرێت، دەمەوێت خاوەن هەستی ئاسودەیی و ئاسایش بم." کاتێك کە نارەحەتودڵگران دەبن، داوەری دەکەن. بە داوەری کردن خۆتان وەك کەسێکی نەزان، بێسنوور، بێئەدەب، بێحەیا، لە خۆبایی و کەمتەر خەم یان ئەحمەق لە قەڵەم دەدەن لەوێوەوە پەی بە نارەحەتی خۆتان دەبەن و لە هەڵسوکەوتی ئەو کەسە دڵگران دەبن. لەوانەیە لەم حاڵەدا هەست بەوە نەکەن کە کاتێك سەبارەت بەکەسێکی دیکە داوەری بکەن،

تایبەتمەندییـــەکانی ئـــەو کەســـە بـــەیان ناکـــەن، بـــەڵکو تایبەتمەندییـەکانی خـۆت وەك تاکێـك کـە پێویسـتی بەوەهەیـە کەسـانی دیکـە هەڵبسـەنگێنێت و داوەریـان لـە سـەر بکـات، بـەیان دەکەن.

بە هەمان شێوە کە نابێت هیچ کەسێك بە داوەرییەکانی خۆی تایبەتمەندییەکانی کەسایەتی تۆ بەیان بکات، ئێوەش بۆتـان نییـە تایبەتمەندییـەکانی کەسـایەتی کەسـانی دیکـە پێناسـە بکـەن و بیانگێڕنـەوە. کاتێـك کـە داوەری بـە لاوە دەنـێن وتـەنها کەسـێکی چاودێر بـن، ئـەو ئاسـودەییەی نـاخ کـە مـن لێـی دەدوێم بـە باشـی دەناسـن. بـە هـەبوونی ئـەو هەسـتەی ئاسـوودەیی نـاخ، لـە دەسـتی وزەی نیگـــەنیڤی کین وتـــوڕەیی رزگـــار دەبـــن ودەتـــوانن بـــە ئاسـوودەییەوە ژیـانی خۆتـان بـە سـەر ببـەن. یـەکێك لـە لایەنـە باشەکانی ئەم کـارە ئەمەیـە کـە بۆتـان دەردەکەوێت کەسـانی دیکـە زیـاتر شـەیدای ئێـوە دەبـن، کەسـێك کـە ئـارام و ئاسـوودیە، وزەی ئارامی و ئاسایش بەرەو لای خۆی رادەکێشێت. ئەگـەر لـە ئـارامی و ئاسـایش و ئاسـوودەییدا نـەبن خوانـاناسـن، چـوونکە خـوا لـە ئاسوودەیی و ئارامیدایە.

لە کاتێکدا کـە نارەحـەت و دڵگـران دەبـن، تـوڕەیی وکینـی ئێـوە دەبێتـە هـۆی ئـەوەی خـوا لـە ژیـانی ئێـوە بچێتـە دەرەوە. نارەحـەت

ودڵگران نەبوون واتە سڕینەوەی ئەم ڕەستانە لە زەینی خۆتان:" ئەگەر تەنها تۆزێك وەك من بوون، هەنووکە ئەوەندە نارەحەت ودڵگران نەبووم." ئێوە بەم شێوەیەن وکەسانی دەوروبەری ئێوەش هەربەم شێوەیەن کە دەیانبینن. کەواتە، لەمەبەدواوە چاوەڕوانی ئەوە نەکەن کەسانی دیکە، کە لە گەڵ ئێوەدا جیاوازنین، بەو شێوەیە بن کە ئێوە دەتانەوێت، چوونکە قەت وا نابێت. ئەمە نەفەسی ئێوەیە کە دەیەوێت جیهان وتێکڕای مرۆڤەکانی نێشتەجێی، وەك ئێوە بن. هەبوونی بە نرخ و باڵای ئێوە تەنها خوازیاری ئارامی و ئاسایشە و جیهان بە هەمان شێوە دەبینێت کە هەیە، نەك بەو جۆرەی کە نەفسی ئێوە خوازیاری بینینیەتی. کاتێك کە بە توڕەیی و نەفرەت ڕووبەرووی کەسێك دەبینەوە کە کین و نەفرەتی بۆ ئێوە ناردوە، لە باتی ئەوەی کە بەشێك لە ڕێگا چارەی ئەو گرفتە- کە هەمان خۆشە ویستی نواندنە- بن، خۆشتان دەبنە بەشێك لەو گرفتە کە - کین و نەفرەتە- خۆشەویستی و میهرەبانی هیچ جۆرە نەفرەت وکینێکی نییە وئارەزوو وخواستی لیبوردەیی و بەخشینەوە پێشکەش دەکات و خۆشەویستی و لێبووردەیی دەبنە ئیلهام بەخشی ئێوە تا لە باتی چالاکی وخەبات دژی هەڵسوکەوت یان دیاردەیەك کە لە ئاراستەی هەمان ئەو شتەدایە کە دەتانەوێت هەنگاوی بۆ

هـەڵبگرن؟ ئەگـەر دژی توندوتیـژی و کین ورقـن، بـە توندوتیـژی و رق و کینـی تایبـەتی خۆتـان هەڵسوکەوتی لـە گـەڵ دەکـەن. ئەگـەر لایـەنگری خۆشەویستی و ئاشتین، وزەکـانی عەشـق و ئاشـتی لـە بەردەم توندوتیژی ئاشکرا دەکەن و لە کۆتاییـدا کین و نـەفرەت لـە ناو دەچێت.

کاتێك داوایان لە دایکە ترزا کرد تـا لـە هەمبـەری شـەڕی ڤیتنـام ڕێپێـوان بکـات، گـوتی نـە: مـن ئـەو کـارە ناکـەم، بـەڵام هـەر کاتێـك بتانەوێت بۆ ئاشتی و ئاسودەیی ڕێپێوان بکەن دێم."

دوایین وتە سەبارەت بە لێبوردەیی ڤین

بــە زۆری لــە بنەچــە و بنــەڕەتی تێکــڕای تــەمرین و کــارە مەعنەوییەکانـدا، چـەمکی لێبـووردەیی وبەخشـش بـوونی هەیـە. کاتێك حەزرەتی عیسایان لە خاچ دابوو و سـەربازێکی ڕۆمـی ڕمـی لێـدەدا و ئەشـکەنجەی دەکـرد، هــەر بــەم شـێوەیە هەڵسـوکەوتی دەکـرد. ڕەنگـە باشـترین ڕێگـا بـۆ لـە نـاو بردنــی تــەواوەتی وزە نزمەکانی توڕەیی و کین و تۆڵە سـەندنەوە لـە ژیانتـان، لێبوردەیی و بەخشـش بێـت. بیر لـە دانـە دانـەی ئـەو کەسـانە بکەنـەوە کـە تـا ئێسـتا زیانیـان پێگـەیانـدون، فریویـان داون، هەڵیانخڵەتانـدون یـان سـەبارەت بــە ئێــوە قســەی ناشــیرینیان ونــەگونجاویانکردوە.

ئەزموون وهەستی ئێوە سەبارەت بەو شتانەی جگە لەو فیکرەیەی کە لە زەینی ئێوەدا بوونی هەیە هیچێکیتر نییە. ئەم بیرکردنەوە نەفرەتبارانە، کینو توڕەیی ئەو وزە نیگەتیڤ ولاوازکەرانە نیشان دەدات کە وزە وتوانای ئێوە زەوت دەکەن. ئێوە لە ژیانی خۆتاندا بە دوو هۆکار لە لێبووردن و بەخشش کەڵك وەردەگرن. یەکەم ئەوەی لە ڕێگەیەوە بە کەسانی دیکە دەڵێن کە ئیدی ناتانەوێت لە گەڵ ئەو کەسەدا دوژمنایەتیتان هەبێت و دووهەم ئەوەی کە، خۆتان لە دەستی وزەی شکست هێنەری توڕەیی وکین ڕزگار دەکەن. توڕەیی و نەفرەت وەك ژەهرێکە کە بەردەوام دەرژێتە نێو سیستمی جەستەی ئێوە ودوای ماوەیەك لە پێوەدانی ئەو مارە، کاریگەری ژەهراوی و مەترسیداری خۆی نیشان دەدات. ددانی مارەکە ئێوە ناکوژێت بەڵکوو ژەهرەکەی لە ناوتان دەبات. ئەگەر بە ویستی خۆتان بڕیار بدەن و توڕەیی وکین بە لاوە بنێن، دەتوانن ئەو ژەهرە لە ناو بەرن. بە شێوەیەك بۆ ئەو کەسانەی کە دەرحەق بە ئێوە کارێکی هەڵەیان ئەنجامداوە خۆشەویستی و میهرەبانیبنێرن ودواتر وردببنەوە و بزانن بارودۆختان چەندە باشتر بووە، و چەندە ئارامترن. کاتێك سەبارەت بە باوکی خۆم- کەسێك کە قەت نەمبینی و قسەم لە گەڵ نەکرد - بە لیبوردەییەکی قوڵەوە هەڵسوکەوتم کرد، ئاڕاستەی ژیانم گۆڕانی بە سەردا هات.

به شێوەیەك كە لە وشیارییەوە گەیشتمە ئاگاییەكی بالا. هەروەها هەندێك دەرئەنجامی باش و سەركەوتنم بە دەست هێنا كە قەت بیرم لێنەكردبوونەوە.

ئەگەر دەتانەوێت تا ئەو ئاراستە بالایە بڕۆن و لە دانە دانەی ئەو هەنگاوانەی كە هەڵیدەگرن، هێوری ناخ و سەركەوتن تاقی بكەنەوە، ئیدی هیچ هۆكارێك بۆ تورەیی وكین نامێنێتەوە.

نهێنی هەشتەم

پێویستی بەختەوەری مرۆڤ ئەمەیە کە

لە قووڵایی دڵەوە بڕوای بە خۆی هەبێت

تۆماس پین

یەکەم بە خۆتان بڵێن کە دەتانەوێت چۆن بن،

دواتر ئەوەی پێویستە ئەنـــــــــجامی بدەن.

ئیپکیتێتۆس

بە شێوەیەك لە گەڵ خۆتان هەڵسوکەوت بکەن
کە وەك بڵێی ئەو کەسەن کە خوازیارن ببن.

نهێنی هەشتەم

بە شێوەیەك لە گەڵ خۆتان هەڵسوكەوت بكەن وەك بڵێی ئەو كەسەن كە دەتانەوێت ببن

ئەو شتانەی كە لە زەین و خەیاڵی خۆتاندا بەرجەستەی دەكەن– هەرچەند كە رەنگە هەنووكە زۆردور، باڵا و نامومكین بێتە بەرچاو – هانتان دەدەم لەم كاتەوە بە جۆرێك هەڵسوكەوت بكەن كە وەك بڵێی هەر لە ئێستاوە بەشێكە لە راستی بوونی ئێوە. ئەم شێوازە سەرسوڕهێنەرە، ئەو هێزانەی كە بۆ دەستەبەر كردنی داخوازی و ئارەزووكانتان هاوكاریتان دەكەن دەكەونە جوڵەو چالاك دەبن. دەبێت بۆ چالاك كردنی ئەو هێزە داهێنەرانەی كە لە ژیانی ئێوەدا بە شێوەیەكی شاراوە بونیان هەیە، بڕۆنە دونیای نەناسراوەكانەوە، دونیایەك كە لە سیستمی ئێوە باڵاترە. لەوێوە ئەو شتانەی كە لەم سیستمەدا بوونی هەیە، دروست دەبێت. دەتوانن لەم روانگەیەوە باش بیر لە بابەتەكە بكەنەوە: لە دونیای مادیدا، ئێوە تەنها زانیاری بە دەست دەهێنن، بە حاڵێكدا ئەگەر بڕۆنە دونیای مەعنەویتەوە، **سەرچاوەی ئیلهامەكان** بە دەست

دەهێنن. هەر ئەم دونیا ئیلهام لەخشەیە کە ئێوە ڕێنوێنی دەکات تا بتوانن ئەوەی کە دەتانەوێت بە دەستی بهێنن.

واتا و چەمکی ئیلهام وەرگرتن چییە؟

بەشێك لە گرنگترین و بەرچاوترین ئامۆژگارییەك کە تا هەنووکە خویندومەتەوە، زیاتر لە ٢٠٠٠ ساڵ لەمەوبەر لە لایەن ماموستایەکەوە بە ناوی پاتانجالی Patanjali نوسراوە. ئەو بە شێوەیەك شوێنکەوتووکانی خۆی پەروەردە دەکرد کە ئێلهامیان پێدەکرێت. رەنگە لە بیرتان بێت کە وشەی Insire– هەمان ئێلهام – لە دو وشەی (In بە واتای بە) و (Spirit– بە واتای زەین و رۆح) سەرچاوە دەگرێت. بە بڕوای پاتانجالی، زەێنێك دەتوانێت ئێلهام وەربگرێتکە لە سەروی تێکڕای سنورەکانەوە بسوڕیتەوە (سنور نەناسێت)، تێکڕای کۆت و بەندەکان تێك بشکێنێت و بە ئاگاهییەوە لە هەموو رەهەندەکانیدا بپشکوێت. ئێوە دەتوانن بە بەردەوام کردنی ئەم بەشە ئیلهام وەربگرن.

بیر لەو پیشەیە بکەنەوە کە دەتانەوێت لە داهاتوودا خاوەنی بن: هونەرمەند، موزیسیەن، بەرنامە نوسی کومپیوتەر، پزیشکی ددان یان هەر شتێکی دیکە. لە زەیندا بە شێوەیەك بەرجەستەی بکەن کە وەك بڵێی توانای ئەنجامدانی ئەو کارەتان هەیە. گومان لە

هیچ مەکەن، تەنها پێویستە ئەم تێگەیشتن و بڕوایە بە دەست بهێنن، دواتر کارەکە دەست پێبکەن و بە شێوەیەك هەڵسوکەوت بکەن کە گۆیا ئەم شتانە پێشتریش بەشێکی راستی ئێوە بوون. وێنا و زەینییەتی ئێوە لە پلەی هونەرمەندێك، دەرفەتێکتان بۆ دەرەخسێت تا شێوە بکێشن، سەیری مۆزە هونەرییەکان بکەن، لە گەڵ هونەرمەندە بەناوبانگەکاندا وتووێژ بکەن، لە جیهانی هونەردا نوقم ببن. بە دەبڕێنێکیتر، وردەوردە ئێوە لە تێکڕای رەهەندەکانی ژیانی خۆتاندا وەك هونەرمەند هەڵسوکەوت دەکەن. بەم شێوازە بوونی شاراوەی خۆتان دەردەخەن وهاوکات لە گەڵ پەروەردە کردنی هێزی ئیلهام وەرگرتن، چارەنوسی خۆتان بە دەستەوە دەگرن.

هەرچەندە بە شێوەیەکی دڵخواز خۆتان بەر جەستە بکەن، زیاتر ئیلهامتان پێدەکرێت. ئەو هێزە شاراوانەی کە پاتانجالی وەسفی دەکات، زیندوو دەبنەوە و ئێوە بۆتان دەردەکەوێت کە مرۆڤێکی زۆر گەورەن، زۆر گەورەتر لەوەی کە بتوانن وێنای بکەن! وابیر بکەنەوە کە ئەو هێزە شاراوانەی کە نهێنی و بێگانە بوون، زیندوو دەبن و لە کاریگەریەتی ئیلهام وەرگرتنی ئێوەدا، بە شێوەیەك هەڵسوکەوت دەکات کە وەك بڵێی ئەو شتەی کە دەتانەوێت هەر لە ئێستاوە حازر و ئامادەیە و هاوکاریتان دەکات.

کاتێك هەر لە ئێستاوە بوێرانە خۆتـان وەك بەو شێوەیە قبوول بکەن کە دەتانەوێت لە داهاتووا بەو شێوەیە بن، لەم حاڵەتەدا بە شێوەیەکی کرداری خۆتانتـان ناچار کردوە لـە ژیانـدا شێواز و ڕێگایـەکی تـازەو جۆشهێنەری مەعنـەوی بـە کـار بهێـنن. هەڵبـەت ئێوە دەتوانن ئەم بنەمایە سەبارەت بە هەندێك پرسی دیکە جگە لـە کار و پیشە بە کار بهێنن. ئەگەر هەر لە ئێستاوە ژیانی خۆتـان بە هـەژاری و کـەمو کوڕییـەوە دەسـت پێبکـەن و تێکـڕای ئـەو نیعمەتانەی کە خەڵکی دیکە هەیانە، نەهاتووەتە بەر دەستی ئێوە، ڕەنگە کاتی ئەوە هاتبێت کە شێوازی بیرکردنەوەی خۆتانی بگۆڕن و بـە شـێوەیەك هەڵسوکەوت بکـەن کـە وەك بڵێـی ئـەو شـتەی کـە لەهەبوونی چێژ وەردەگرن، هەنووکە بۆتـان دابینکراوە. لـە زەینـی خۆتاندا ئوتومبیلێکی زۆر جوان بەرجەستە بکەن کە حـەز دەکـەن لەداهاتوودا بتانبێت و دواتر وێنەکەی بە دەرگـای ژووری نوسـتن و یا خود بە دەرگای سەلاجەکەوەی بلکێنن. هەنووکە دەستان بە کـار کردوە، ڕەسمەکەی لە سەر داشبووردی ئەو ئوتومبیلەی هەنووکە هەتانـە دابینـێن، بڕۆنـە پیشـانگای ئوتومبیـل، سـواری ئـەو ئوتومبیلە ببن کە حـەزی لێدەکەن و سەرنج بدەنـە بۆن و بەرامـەی کورسـیەکانی ئوتومبیلـە نوێەکـە. دەسـت بـە سـەر کورسـییەکانیدا بهێنن و توند توند سۆکانەکەی بگرن. جارێـك پـڕ بـە دڵ بـە دەوری

ئوتومبیله دڵخوازەکەتاندا بسوڕێنەوە و بە سەر شێوە جوانەکەیدا هەڵبڵێن. بۆ تاقی کردنەوە ئوتومبیلەکە لە پیشانگا ببنە دەرەوە و لە زەینی خۆتاندا بیر لەوە بکەنەوە کە شایستەی ئەوەن خاوەن ئوتومبیلێکی وەها بن، جوانییەکەی ئێلهامتان پێدەبەخشێت و دەوێت بە هەر شێوەیەك بووبێت بێتە نێو ژیانی ئێوەوە. بە هەرحاڵ بە جۆرێك، ئەمە سەیارەی ئێوەیە، سەبارەت بە حەز و ئارەزوی خۆتان سەبارەت بەم ئوتومبیلە لە گەڵ کەسانی دیکەدا گفتو گۆ بکەن. لێکۆڵینەوەی لە سەر بکەن. وێنەی گەورە کراوی هەمان ئوتومبیل لە سەر مونیتۆری کومپیوتەرەکەتان دابنێن تا کاتێك کە کومپیوتەرەکەتان دادەگیرسێنن، بیبینن.

ڕەنگە وا بیر بکەنەوە کە تێکڕای ئەم کارانە بێواتا و گاڵتە ئامێزە، بەڵام کاتێك ئیلهامتان پێدەکرێت و بە شێوەیەك هەڵسوکەوت دەکەن کە وەك بڵێی ئەوەی کە دەتانەوێت، هەر لە ئێستاوە لە بەر دەستاندایە، لەم حاڵەتەدا ئەو هێزە شاراوانەی کە بە یارمەتی ئەوانە داخوازییەکانی خۆتان دەستە بەر بکەن، چالاك دەبن.

بڵاو بوونەوەی ئیلهام لە هەموو شوێنێك

هەڵسوکەوت لە گەڵ خۆتان، بەوشێوازەی کە باسکرا، ڕەنگە ببێتە شێوازی هەمیشەیی ژیانی ئێوە. ئەم کارە فێڵ و تەڵەکە و خۆبەزلزانی یان ئازاردانی کەسانی دیکە لە خۆناگرێت. ئەمە پێکەوە گونجان و لە هەڤهاتنێکی ئارام و بێدەنگە لە نێوان ئێوە و خوادا کە لە ئێوەدا بە هێزی گەردوون کە بە شێوەیەکی لۆژیکی و هاوئاهەنگ هەڵسوکەوت دەکەن تابەم شێوەیە ئارەزوو و خواستەکانتان دەستەبەر ببێت، ئەم کارە پێویستی بە ئاگاهی ئێوەوە هەیە، ئەوەی کە بزانن سەرکەوتن و ئاسوودەیی ناوەکی مافی سروشتی و حاشاهەڵنەگری ئێوەیەو ئەوەی ئێوە منداڵی خوان، و بەم شێوەیە شایستەی ژیانێکی پڕجۆش وشادی، خۆشەویستی و میهرەبانی و بەختەوەرین.

لە پەیوەندی خۆتان لە گەڵ هاوڕێکانتان، ناسیاو و هاوکار و ئەندامانی بنەماڵە بەشێوەیەك هەڵسوکەوت بکەن کە وەك بڵێی ئەوەی دەتەوێت لەم پەیوەندییەدا بابەتی ببێتەوە، هەر لە ئێستاوە بوونی هەیە. ئەگەر خوازیاری دروستبوونی هاوئاهەنگی و پێکەوە گونجان لە شوێنی کارەکەی خۆتانن، وێنەکی دیاریکراو لەم هاوئاهەنگییە لە زەینی خۆتاندا بەر جەستە بکەن. بەم شێوەیە، دەکەونە پێش بەرنامەی ڕۆژانەی خۆتانەوە و کاتێك کە

تازە کاتژمێر حەوت و سی خولەکی بەیانییە، لە زەینی خۆتاندا کاتژمێر پێنجی دوای نیوەڕۆ ببینن کە بۆ ئێوە پڕە ئاسوودەیی و ئاسایش. هەر جارێك کە ڕووبەڕوە کەسێك دەبنەوە و هەڵسوکەوتی پڕ لە هاوئاهەنگی ئاسوودەیتان دەبێتە هۆی ئەوەی، ئەو شتەی کە لە حاڵی ڕووداندایە، بێکاریگەر نەبێت. جگە لەمەش، ئێوە لە گەڵ کەسانی دیکەشدا بە شێوەیەك هەڵسوکەوت دەکەن کە وەك بڵێی ئەوانیش هەمان ئەو کەسانەن کە دەتوانن ببن.

لە کۆتاییدا، ئەم وێنە زەینیانە دەبنە هۆی ئەوەی ئێوە لە باتی ئەوەی بە خۆتان بڵێن:" تۆ هەمیشە درەنگ دێی، خۆزگە بە سەر کارەکانتدا زاڵ دەبووی" ، ئەم جارە دەڵێن:" من دڵنیام کە بۆ عەسر هەموو شتێك لە کاتی خۆیدا ئامادە دەکەم." کاتێك کە ئێوە بەم شێوەیە لە گەڵ کەسانی دیکەدا هەڵسوکەوت دەکەن، ئەوانیش بە هەمان ئاڕاستەدا دەڕۆن کە بە جەختکردنەوە و بە بیر هێنانەوەی ئێوە پەییان پێ بردووە.

لە نێو بنەماڵەی خۆتاندا، بە تایبەت لە پەیوەندی لە گەڵ منداڵەکەی خۆت، لە یادبوونی ئەم خاڵە گرنگییەکی تایبەتی هەیە: **وریا بین**

ئەوان کارەکانیان بە ڕێك و پێکی ئەنجام بدەن.

بە شێوەیەکی بەردەوام توانستە زاتییەکان، توانای قبوول کردنی بەرپرسیارێتی، هۆش و زیرەکی سروشتی وتواناکاری تایبەت و بێوینەی منداڵەکانتان بە بیریان بهێننەوە. بە جۆرێك هەڵسوکەوتیان لە گەڵ بکەن کە وەك بڵێی هەر لە ئێستاوە هەڵگری بەرپرسیارێتی، بێوێنە، سەرنجڕاکێش و شایانی ڕێزلێنان و بەنرخن. " تۆ بێوێنەی دڵنیام لە وتووێژەکەت (ریپۆرتاژ) زۆر رازی دەبیت" ، " تۆ زۆر هۆشمەندی، دەزانم باش سەعی دەکەیت و تاقیکردنەوەکان بە سەرکەوتویی ئەنجامدەدەیت"، " تۆ هەمیشە لە گەڵ خوا پەیوەندیت هەیە و خوا نەخۆشی دروست ناکات. سبەینێ ئەم کاتانە چاك دەبیتەوە".

کاتێك کە لە گەڵ منداڵەکان، باوك و دایك، خۆشك و براکان و تەنانەت خزمە دورەکانی خۆشتان بە جۆرێك هەڵسوکەوت دەکەن کە وەك بڵێی ئەم پەیوەندییە زۆر بێوێنەیە و بڕیارە هەمیشە بەم شێوەیە بمێنێتەوە، ئێوە لە باتی ئامارژە بە نەزانی و کەموکوڕییەکانیان، ئامارژە بە چاکە و خاڵە بەهێزەکانیان بکەن. لەم حاڵەتەدا خۆشتان شاهیدی گەورەیی و چاکەکانی ئەوانن. لە پەیوەندی خۆتان لە گەڵ کەسانی دیکەدا – هەرکەسێك بێت – تا ئەو شوێنەی موکینە سەرنجی ئەم خاڵە بدەن.

ئەگەر بارودۆخەکە بە باشی نەڕوات، لە خۆتان بپرسن:" ئایا من ئەم پەیوەندییە **بە هەمان شێوە کە هەیە** بەردەوام دەکەم، یان بەو شێوەیەی کە خۆم حەزی لێدەکەم؟ " ئێوە دەتانەوێت ئەم پەیوەندییە چۆن بێت؟ ئاسوودەیی و ئاشتی و ئوقرەیی تێدا بێت؟ هاوئاهەنگ و سازگار بێت؟ بە خواستو ئارەزووی لایەنەکان؟ پڕ لە ڕێز و حورمەت؟ بەنرخ ودۆستانە؟ بە دڵنیاییەوە کە دەتانەوێت بەم شێوەیە بێت. لەم رووەوە دوای رووبەرو بوونەوەیەکیتری خۆت لە گەڵ ئەم کەسەدا کوتومت ئەم پەیوەندییە بە شێوەی دڵخواز لە زەینی خۆتاندا بەرجەستە بکەن، داخوازی و چاوەڕوانییەکانی خۆتان لە سەر بنەمای ئاسوودەیی ناوەکی و سەرکەوتن چڕبکەنەوە.

دوای ماوەیەك ئەم خاڵەت بۆ روون دەبێتەوە کە لە باتی ئاماژە بە هەڵەی ئەو کەسە، خەریکی ئاماژەکردن بە شتێکن کە لە بوونی ئەو کەسەدایە بە لا ئێوەوە جوانە. هەروەها دەبینن کە ئەو کەسە لە باتی ئەوەی بەرەو رەوشتێکی نەگونجاو و ناخۆش هەڵسوکەوتتان لە گەڵ بکات، بە شێوەیەکی هاوئاهەنگ و میهرەبانی پەرچەکردار نیشان دەدات. توانای ئێوە بۆ بەرجەستەکردنی خۆتان بە شێوەیەکی جیاواز، بەر لە لەو دیدارە،

دەبێتە هۆی ئەوەی بە شێوەیەك هەڵسوكەوت بكەن كە لە كۆتاییدا هەمان دەرئەنجامی دڵخوازی بە دواوە بێت.

لە كرداردا، كەڵك وەرگرتن لەم شێوازە لە زۆربەی ڕەهەندەكانی ژیاندا كاریگەری دادەنێت. هەمیشە بەر لەوەی لە بەردەم گروپێكدا قسە بكەم، ئەو گروپە وەك كۆمەڵێك كەسی دڵسۆز و خۆشەویست دەبینم كە بە قسەكانی من ئەزموونێكی لە ڕادەبەدەر بێوێنە ڕووبەڕوویان دەبێتەوە. بەر لە نوسین خۆم لە دۆخێكدا دەبینمەوە كە وەك بڵێی هیچ ئاستەنگێك لە بەردەممدا بوونی نییە، ئیلهامم پێكراوە كە هەمیشە ڕێنوێنی مەعنەویی بۆم دابینكراوە. بە هەمان شێوە لە كتێبی **ڕاهێنانەكانی موعجیزەكان** بە بیرمانی دەهێنێتەوە: "ئەگەر دەتانزانی هەمیشە و لە تێكڕای ساتەكاندا چ كەسێك لە تەنیشتانەوەیە، ئیدی هیچ كاتێك ترس و نیگەرانیتان نەبوو." ئەمە بنەما و بنەڕەتی ئیلهام وەرگرتنە، دیسان بەم شێوەیە دەتانتوانی بە هەمان شێوە كە دەتانەوێت داهاتوو بەرجەستە بكەن، بە شێوەك كە ئەو كاتە بە هەمان شێوە و بە هەمان كاراكتەر هەڵسوكەوت دەكەن.

هاوکاتی و ئیلهام وەرگرتن

هیچ شتێك کوت وپڕ و لە ناکاو نییە. دەگوترێت ئەوەی روودەدات، بە تەواوەتی لە گەڵ شتەکانی دیکە هاوئاهەنگ دەبێت. ئێوە دەکەونە نێو دونیای زەینی و مەعنەویی و کاتێك کە هێزەکانی گەردوون چالاك دەکەن تا هاوکاریتان بکەن، هەست دەکەن ئێلهامتان پێکراوە. لەوێوە کە هەموو شتێك لە لایەن گەورە رۆحی گەردوونەوە (خوا) رێنوێنی دەکرێت، مەودای کاتی نێوان بیرکردنەوەکانتان و دەستەبەر بوونی ئەو فیکرانە، زۆرکورتە. خۆتان دەبینن کە هەرچەندە وزەیەکی زیاتر بۆ دەستەبەرکردن و دەرخستنی خواستەکانی خۆتان تەرخان بکەن، هەمان مەبەست و ئامانج دەستەبەر دەبێت.

ئێوە بیر لە کەسێکی تایبەت دەکەنەوە و ئەو کەسە بە شێوەیەکی "سەیر" پەیدا دەبێت. ئێوە بۆ لێکۆڵنەوە دەرسییەکانی خۆتان پێویستیتان بە کتێبێکی تایبەت هەیە کە ناتوانن پەیدای بکەن، بەڵام بە شێوەیەکی " سەر سوڕهێنەر " دەگاتە دەستتان. لە زەینی خۆتاندا سەبارەت بە شوێنی بە سەر بردنی پشو لە هەندێك زانیاری دەگەڕێن و هەمان بابەت بە شێوەیەکی" سەر سوڕهێنەر" دێتە نێو سەندوقی پۆستەکەتان. زۆری پێناچێت کە ئێوە تێکڕای ئەم پرسە سەرسوڕهێنەرانە وەك

بەشێك لەهاوئاهەنگی كاتی گەردوون تێدەگەن كە لە گەڵ ئێوە و بیركردنەوە باڵا و پرۆژەكانتان هاوكاری و چالاكی دەكەن.

ئێوە دەبێت هەمیشە بە خۆشەویستی و حەزو بە تێكڕای بوونەوە وزەی خۆتان لە سەر ئەو شتە چڕ بكەنەوە كە دەتانەوێت بیخوڵقێنن تالەم ڕێگەوە بڕوا بەوە بكەن كە هەمیشە ئەم شتانە لە زەینی ئێوەدا بوونیان هەیە.

یاسای راكێشان (قانون جازبە) دێتە نێو گۆڕەپانەكەوە و بیركردنەوەكانتان دەبنە وزەی راكێشەر. ئەم سەرەتا هەژێنەر، سەرسوڕهێنەر وتەنانەت بڕواشی پێناكرێت. لە حاڵێكدا كە ئێوە ئەم بارودۆخە زەینییە دەپارێزن و بە جۆرێك هەڵسوكەوت دەكەن كە وەك بڵێی ئەوەی كە داخوازی دەكەن پێشتر بوونی هەبووە، وردووردە لە رادەی سەرسوڕمانتان كەم دەبێتەوە. خۆتان هەمان هێزی خوداین كە ئەم هاوئاهەنگییە ١٠ خەنە نێو ژیانی خۆتان. هەر زوو بۆتان دەردەكەوێت كە بیر لە هەر شتێك بكەنەوە، هەمان ئەو شتە بەرفراوان دەبێت و پەرە دەستێنێت، هەر بەم بۆنەیەوە لەمەبەداوە بە وردبینییەكی زیاترەوە بیر لە شتە دڵخوازەكانی خۆتان بكەنەوە. ئەم رەوتەی هەڵسوكەوت لە گەڵ خۆتاندا، بە گوێرەی گریمانەی" وەك بڵێی كە...." بە فیكر و زەینییەتی خودی ئێوە دەست پێدەكات، بارودۆخی هەستی ئێوە دەخاتە ژێر

کاریگەرییەوە و لە کۆتاییدا ئێوە ناچار بە جموجۆڵ و چالاکی دەکات.

کاتێك کە حاڵەتی ئیلهام وەرگرتنی خۆتان دەپارێزن و لە گەڵ شێوازەکانی دەستەبەرکردنی ئامانج و پیشەی دڵخوازتان، هاوئاهەنگ دەبن، لەم حاڵەتەدا زەینی ئێوە تا گەیشتن بە قۆناغی هەستیاری کرداری، بە شێوەیەکی پۆزوتیڤ وڵامی ئەم رەوتە دەداتەوە. بەر لەوەی بە راستگۆیی و شەفافییەتەوە قبوڵ بکەن کە مرۆڤێکی بە توانان، کەسێکی کارامە و لێهاتوو کە لە ژیانتاندا هەموو شتێك بە فراوانی پەیدا دەبێت و بە شێوەیەك دەست بەم وێنە زەینییەوە بگرن کە لە کرداردا تەنها بتوانن بە گوێرەی ئەو وێنەیە هەڵسوکەوت بکەن. هەر کە کەوتنە نێو قۆناغی کردارەوە، ئەو وزە راکێشەرە هاوئاهەنگ لە گەڵ تۆدا چالاك دەبێت تا کارەکانتان بە گوێرەی هەمان ئەو گوتانە دەستەبەر بکات و بابەتییان بکاتەوە، بڵاو دەکەنەوە.

رووبەرووی هەر کەسێك بوونەوە بە گوێرەی هەمان مەبەست و ئامانج هەڵسوکەوتی لە گەڵ بکەن. باشترین و جوانترین تایبەتمەندییەکانی کەسانی دیکە ستایشت بکەن. لە گەڵ هەموویان بە گوێرەی شێوازی " وەك بڵێی کە..." هەڵسوکەوت بکەن و دڵنیاتان دەکەمەوە کە ئەوانیش بە گوێرەی خواست و

چاوەڕوانی ئێوە هەڵسوکەوت دەکەن. هەموو شتێك گرێدراوی خۆتانە، چ ئەم بابەتە لە روانگەی ئێوەوە مومکین بێت یان نەبێت، لە هەر دو حاڵەتەکەدا لە سەر حەقن. بڕۆن بۆ هەرشوێنێك، دەرکەوتنی راست و دروستی بیرکردنەوەکانی خۆتان دەبێنن.

نهێنی نۆیەم

بۆ بە سەر بردنی ژیانی خۆتان دوو ڕێگاتان لە بەردەمدایە:

یەکێك بەم شێوەیە بیربکەنەوە کە هیچ شتێك موعجیزە نییە،

ئەوەی دیکەش وابزانن هەموو شتێك موعجیزەیە.

ئالبرت ئەنشتاین

من خوا لە روخساری ژنان و پیاواندا دەبینم

والت ویتمەن

ڕێز لە خوداوەندی خۆتان بگرن

نهێنی نۆیەم

ڕێز لە خوداوەندی خۆتان بگرن

ئێوە یەکێك لە خولقێنەرەوەکانی خوان. قەت ناتوانن لە خولقێنەرەکەتان جیا ببنەوە. ئەگەر خوا وەك ئەقیانوس و بوونی خۆتان وەك بەرداخێك بەر جەستە بکەن، لەم حاڵەتەدا باشتر وایە کە لە کاتی گومان و دودڵیدا، یان کاتێك کە هەست بە تەنیایی و سەرلێشێوان دەکەن، لە بیرتان نەچێت کە ئێوە یەکێك لە بەرداخەکانی خوان، کاتێك کە بەرداخەکەی خۆتان دەکەن بە ئەقیانوسەکەدا، ئەوەی لە بەردەستتاندایە بەرداخێکی خواییە. ئەم بەرداخە ئەوەندەی خوا گەورە نییە، بەڵام دیسانیش لە خوایە. تا کاتێك کە بیر و بڕوای کەسێکت نەخستووەتە زەینی خۆتەوە و قبوڵت نەکردووە، هەست بە جیابوونەوە لە خوا ناکەن.

بیر لە دڵۆپێکی ئاوی دەریا بکەنەوە کە لە سەر چاوەکەی خۆی جیابووتەوە. ئەو دڵۆپە بچوکە ئاوە کە لە سەرچاوەی خۆی جودا بوەتەوە، سەرئەنجام دەبێتەوە بە هەڵم و دەگەڕێتەوە بۆ سەرچاوەکەی. پرسەکە ئەمەیە کە کاتێك ئەم دڵۆپە ئاوە، لە سەرچاوەکەی جیا دەبێتەوە، هێز و دەسەڵاتی گرێدراوی ئەو

سەرچاوە لە دەست دەدات. بنەما و بنەڕەتی نهێنی ڕێزلێنانەی خوداوەندی بوونی ئێوەش لەم خاڵەدایە.

کاتێك لە زەین و ئەندێشەی خۆتانەوە لە سەرچاوەی ژیانی خۆتان جودا ببنەوە، هێزی خوداوەندی خۆتان – هێزی سەرچاوەی خوڵقێندراوی خۆتان – لە دەست دەدەن. ئێوەش کوتومت وەك ئەو دڵۆپە ئاوە شێوەتان گۆڕانی بە سەردادێت و لە کۆتاییدا دەگەڕێنەوە بۆ سەرچاوەکەی خۆتان. کاتێك کە هەست بەوە دەکەن کە پەیوەندیتان لە گەڵ خوادا پچڕاوە، هێزی گرێدراوی سەرچاوەی خوڵقێندراوی خۆتان لە دەست دەدەن، هەمان هێزی بێپایان و بێسنوور کە بۆ ئێوە دەرفەتی خوڵقاندن، موعجیزە، ئەزموون و هەستی جۆش‌وخرۆشی زیندوو بوون دەرەخسێنێت. ئەو دڵۆپە ئاوەی کە لە سەرچاوەی خوداوەندی خۆی جیا بوەتەوە نیشاندەری نەفسی ئێمەیە.

نەفس (ڕۆحی) ئێوە چییە.

ڕۆحی ئێوە ئەو فیکر و زەینییەتەیە کە لە هەموو کات و شوێنێکدا لە مێشکتاندایە. ئەم شێوازە بیرکرنەوەیە پێتان دەڵێت کە تێکڕای ئەو شتانەی کە هەتانە، ئەوەی ئەنجامی دەدەن، ئەوەی هەن، خودی ئێوەن. ڕۆح بە پێداگری لافی ئەوە لێدەدات کە ئێوە

خوڵقێنـدراوی تایبـەتن، بنـەما و بنـەڕەتی بـوونی ئێـوە لـە لایـەن کەسایەتی و جەستەی ئێوەوە دروست دەبێت، لـە هـەمان حاڵدا، ئێوە لە گەڵ تێکڕای ڕۆحەکانی دیکەدا لە ڕکەبەرایەتیدان. بەشی خۆتـان لـە شیرینی ئـەو مرەبایـە بـە ڕێژیـەکی کـەم وەربگـرن. بـەم شێوەیە، ڕۆح جەخت دەکاتەوە کە ئێوە دەبێت بە وشیاری ئاگاتـان لـە کەسـانێك بێـت کـە وەك خـودی ئێـوە هـەمان ئـەو شـتانە داوا دەکەن کە وا دەزانن شایستەی بە دەست هێنانی ئەو شتانەن. لـەم ڕووەوە، ڕۆحی ئێوە ئەم بڕوایەتان بۆ دروست دەکات کـە کەسـانی دیکـە دوژمنـی تـۆن وئێـوە دەبێـت هەمیشـە ئاگـادار و وشـیار بـن. لەوێوە کە ئێـوە لـە گەڵ ئـەوان جیـاوازن، لـە ترسـی ئـەوەی نـەوەکو فریـو بـدرێن، هـەر جـۆرە هاوکارییـەك بـە چـاوێکی سـوکەوە سـەیر دەکەن. دەرئەنجام نابێت ئێوە بڕوا بە هیچ کەسێك بکەن!

دیسان ڕۆحی ئێوە پێتان دەڵێت کە مەودای ئێوە لە گەڵ ئەوەی لـە ژیانـدا پێویسـتیتان پێیـەتی، زۆرزۆرە و لـەم ڕوەوە دەبێـت بـۆ چارەسەر کردنـی ئـەم کەموکوڕییانـە وزەیـەکی زۆر سـەرف بکـەیت. دیسان بۆ ئەوەی نەفس و شووناسی ئێوە لـە چوارچێوەی جەسـتە و کەسایەتی ئێوەدا جێگیر بووە، لە خوا جودان. خوا لە دەرەوەی بـوونی ئێوەدایـە. هێزێك کـە پێویسـتە لێـی بترسـین، کوتومـت وەك تێکڕای ئەو هێزە دەرەکیانەیە کە دەیانەوێت کونترۆڵتان بکـەن. کـە

واتــە لــەم هێــزە دەرەکییــە بپارێنــەوە هێزێکــی تایبــەتیتان پێببەخشـێت تـا بـە سـەر ڕۆحـی تێکـڕای ئـەو کەسـانەی کـە دەیانەوێت بە هەوڵ و کۆشش ئەوانەی هی تۆن لە تۆی وەربگرن، زاڵ بن.

ڕۆحی ئێوە هەمیشە ئێوە لە بارودۆخی ترس، نیگەرانی،...دا دەهێڵێتـەوە. ئـەم ڕۆحـە، داماوانـە داواتـان لێـدەکات تـا لـە تێکـڕای کەسـانی دەوروبـەرتان، باشـتربن. ڕۆح داواتـان لێـدەکات کـە زیـاتر بڕۆنـە پێشـەوە و تـەنها **خـوا بکەنـە پشـتیوانی خۆتـان.** بـە کورتی، ڕۆح دەبێتە هـۆی جیابوونـەوەی ئێـوە لـە خـوا و هـەر وەهـا دەبێتە هۆی ئەوەی ئێوە لە خوداوەندی بوونی خۆتان بترسن.

بە دڵفراوانییەوە خوداوەندی خۆتان قبوڵ بکەن.

هیچ شێوێنێك نییە کە خوای تێدا نەبێت. هـەموو ڕۆژێك ئـەم خاڵـە بـە بـیری خۆتـان بهێننـەوە. گـوتراوە کـە خـودا لـە مـادە کانزاییەکاندا دەخەوێت، لە نێو سەوزەمەنییەکاندا پشـودەدات، لـە نێـو ئاژەڵانـدا پیاسـە دەکـات و لـە بـوونی ئێمـەدا بیردەکاتـەوە. لـە باتی ئەوەی خوا وەك کەسێك ببینن، وەك بوونێك بیری لێبکەنەوە کە ڕێگە دەدات گیا بڕۆیت، ئەستێرەکان لە ئاسمانـدا بسوڕێنەوە، و هاوکـات فیکرێـك بخزێتـە نێـو مێشـکتانەوە. ئـەو بوونـەی کـە

هاوکات دەبێتە هۆی گەشەی چیمەنەکان و درێژ بوونی نینۆکەکانتان، لە هەموو شوێنێکدا هەیە.، کە واتە لە بوونی ئێوەشدا هەیە! و ئەگەر لە هەموو شوێنکدایە، دەبێت لە تێکڕای ئەو شتانەشدا بوونی هەبێت کە ئێوە لە ژیاندا لێی بێبەشن. هەرچەند شیکردنەوەی ئەم کارە تا ڕادەیەك دژوار و ئاڵۆزە، بەڵام ئێوە ئێستاش تەنها لە ڕێگەی هەبوونی ڕۆحی **توانای ڕەهای گەردوون** کە ناوی خوایە، دەتوانن تێکڕای ئەو شتانەی کە حەزی لێدەکەن بەرەو لای خۆتان رابکێشن و بە ژیانی خۆتانی ببەستنەوە. ڕەنگە سەبارەت بە کەسێکی پیرۆزی هیندی بە ناوی سایی بابا Sai baba هەندێك شتتان خوێندبێتەوە. وادیارە کە ئەو هێزە جادووییەکانی گریدراوی دەرکەوتنی خێرایی لە بەر دەستدا بێت. بەڕواڵەت ئامادە بوونی ئەو نەخۆش چاك دەکاتەوە، دیسان ئەو هەستی ئاسایش و بەختەوەری خوایی دەگوێزرێتەوە بۆ تێکڕای ئەو کەسانەی کە دەبینرێن، ڕۆژنامە نوسێکی ئەمریکی پرسیاری لیکرد :" تۆ خوای؟" و ساتیا سایی بابا بە بێ ساتێك درەنگی گوتی" بەڵێ، خوام" بەم وڵامە تێکڕای ئامادەبووان سەریان سوڕما. دواتر دوای وەستانێکی کورت، ئەو درێژەی پێدا و گوتی " تۆش هەروەها. تەنها جیاوازی نێوان من و تۆ ئەمەیە کە من لەمە دڵنیام بەڵام تۆ گومانت لێی هەیە".

ئێـوە بەشـێكن لـە بـوونی خـوا. ئێـوە خولقێنـدراوی خـوان، بوونێكی رووناك و درەوشاوە كە كوتومت لە كاتی گونجاودا، لە چوارچێوەی مرۆڤێكدا دەركەوتووە. دیسان جەستەشتان كوتومت لە كاتی دیاریكراودا لە ئێوە جودا دەبێتەوە. بەڵام ئێوە ئەو جەستەیەی كە دەیبینن، كەسایەتی ئەو جەستەیە یان هیچكام لە سەركەوتن، تایبەتمەندیو داراییەكانی ئەو نین. ئێوە كەسێكی خۆشەویست، موعجیزەیەك، و بەشێكن لەو كەماڵە پێشتر بڕیاردراو و هەتاییە. ئێوە بەشێكن لەو شعور و ئاگایی خواییە كە لەم هەسارەیەدا لە هەموو كەسێك و هەموو شتێك پشتێوانی دەكات. لە جیهانێكدا كە شعور و ئاگایی خوایی دەبێتە هۆی خولقاندنی هەموو شتێك، مومكین نییە هیچ شتێك كوتوپڕ و لە ناكاو بێت. دەبێت هەر جارێك كە ترس و تۆقاندن، نكۆڵی كردن لە خۆ، دڵەراوكێ و نیگەرانی، هەست بە تاوان یان نەفرەت تاقی دەكەنەوە، نكۆڵیتان لە خوابوونی خۆتان كردوەتەوە و تەسلیمی ئەو كاریگەرییە فێڵاوییانە بوویت كە گرێداروی زەینی نەفسانین و ئێوەیان رازی كردوە تا پەیوەندی خۆتان لە گەڵ خوادا بپچڕێنن.

ماوەیەك لەمەوبەر یو ئیس، ئەندرسۆن U.S.Anderson كتێبێكی ئێلهام بەخشی بە ناوی **سێ وشەی جادویی** Theree Magic Words نوسی. ئەم كتێبە سەبارەت بە

توانست و توانایانەیە کە بە کەڵك وەرگرتن لێیان دەتوانین بە خێرایی ببینە موعجیزەگەر. هەر وەها بابەتەکانی ئەم کتێبە بە شێوەیەکی ئێدەئاڵ و ئەو بەڵێنەی کە حەزرەتی عیسا داویەتی، هاوئاهەنگە. حەزرەتی عیسا بەڵێنی داوە:" لە نێو ئێوەدا بچوکترین و لاوازترین کەسەکانیش دەتوانن تێکڕای ئەو شتانەی کەمن ئەنجامم داوە و رەنگە هەندێك کاری گەورەتریش ئەنجام بدەن."

نوسەر تا کۆتایی کتێبەکە، ئەم سێ وشەیە نادرکێنێت، تا سەرئەنجام خوێنەر بۆی دەردەکەوێت کە ئەم سێ وشەیە" **ئێوە خوان**" [1]، نەك خوا بەم واتایە بێت کە ئێوە " لە هەموو شتێك باشتر و بالاترن"، بەڵکو بەم واتایەیە کە ئێوە بە شێوەیەکی هەتایی بە سەرچاوەی ژیانی خۆتانەوە گرێ دەدرێن، هەمان هێزی هەمیشە ئامادەی خۆشەویستی کە قەت وازتان لێناهێنێت و قەت لێی کەم نابێتەوە. ئەگەر بە بیری خۆتانی دەهێننەوە کە ئەم

---

[1] خوێنەری کورد ئاگادار دەکەمەوە کە ئەم رەستەیە لە فارسیدا بەم شێوەیە هاتووە" شما خدا هستید" واتە ئێوە خوان، لە کاتی وەرگێڕانیدا ئەم وشە دەبێتە دووشە و پاشکۆیەك کە "ن"ە ئەم پیتە لە کوردیدا رۆڵی هستیدی فارسیی دەگێرێت، بۆیە لە کوریدا "ن" رۆڵی وشەیەك دەگێڕێت بەم شێوەیە لە کوریدا دەبێتە سێ وشەی ئێوە- خوا - ن . و: کوردی.

سەرچـاوەیە هەمیشــە و لــە هــەموو کاتێکـدا هەنووکـەش لـە خـۆ دەگرێت، دەتوانن پشتی پێببەستن.

نهێنی دەیەم

بڕوا بەوە بکەن کە ژیان بەهای ژیانکردنی هەیە، و بڕوای

ئێوە یارمەتی دەستەبەر بوونی ئەم ڕاستییە دەدات.

ویلیام جیمز

هیچ شتێك بوونی نییە، مەگەر

زەینی ئێمە دروستی بکات.

ویلیام شکسپیر

عەقڵ و ژیری هەمان خۆ دورگرتنە لە تێکڕای
ئەو فیکرانەی کە دبێتە هۆی لاواز بوونتان

نهێنی دەیەم

عەقڵ و ژیری هەمان خۆ دورگرتنە لە تێکڕای ئەو فیکرانەی کە دبێتە هۆی لاواز بوونتان

دەتوانین هەر ئەندێشەیەك بە گوێرەی ئەوەی ئێوە لاواز یان بە هێز دەکات، هەڵبسەنگێنین. لە راستیدا دەتوانن بۆ هەڵسەنگاندن و تاقیکردنەوەی هەر ئەندێشەیەك کە هەنووکە هەتانە، تاقیکردنەوەیەکی ماسولکەیی سادە بەم شێوەیە ئەنجامبدەن: دەستەکانتان لە دوو تەنیشتەوە بەرز بکەنەوە و لە کەسێك داوا بکەن، لە حاڵێکدا کە خۆڕاگری دەکەن، هەوڵبدات دەستەکانتان بە تەنیشتانەوە بلکێنێتەوە. دواتر بیر لە گوتنی درۆیەك بکەنەوە و سەرنج بدەن لە بەراورد لە گەڵ کاتێکدا کە دەتانەوێت بیر لە راستییەك بکەنەوە، چەندە لاوازترن. بۆ هەر جۆرە ئەندێشەیەك کە پەرچەکرداری سۆزداری و هەستیاری لە بوونی ئێوە دور دەخاتەوە، دەتوانن ئەم کارە ئەنجام بدەن.

لە کتێبێکدا بە ناوی **دەسەڵات لە بەرانبەر هێز** Power vs. Force دوکتۆر دەیوید هوکینز ئەم شێوازە بە تێر و تەسەلی شیدەکاتەوە. و بە بیلانچۆ و نەخشەی ئاستی وشیاری،

نیشانتان دەدات کە چۆن هەر ئەندێشەیەك لە بەهێز و لاوازکردنی ئێوەدا خاوەن رۆڵە و رێژەکەشی پێشبینی دەکرێت. توانای کونترۆڵ و زاڵ بوونی بەردەوام بە سەر خۆتدا، بە مەبەستی دیاریکردنی بارودۆخی رێژەیی یان لاوازی یان هێزی ئێوە و دورخستنەوەی ئەو بیرکردنەوانەی کە لاوازتان دەکات، هەمان عەقڵ و ژیری گونجاوە. بەم شێوەیە ئێوە خۆتان لە بارودۆخی ئاگایی و وشیاری بالاتر و هیوادارتردا دەهێڵنەوە و رێگە نادەن بیرکردنەوەکانتان تێکڕای ئەندامەکانی جەستەتان لاواز بکات. کاتێك کە بۆ بە هێز کردن و باشترکردنی خۆتان لە زەین و فیکر کەڵکوەردەگرن، بەرەو ئەو شتە دەڕۆن کە ورەتان بە هێز دەکات و جۆش و جرۆشتان پێدەبەخشێت.

دەسەلات، ناچارتان دەکات تا لە باشترین و بالاترین ئاستەکاندا بژین و هەڵسوکەوت بکەن و ئەمە هێز ودڵسۆزی ئێوەیە. لە لایەکی ترەوە هێز دینامیکبوون و جمو جوڵ لە خۆ دەگرێت، هێز کوتومت لە بەرانبەر دەسەلات جێدەگرێت، دەسەلات کە خاوەن گۆڕەپانێکی جێگیرە و قەت لە هەمبەر هیچ شتێکی دیکە جموجوڵ و چالاکی ئەنجام نادات. لەوێوە کە هێز بەردەوام لە جموجۆڵدایە، هەمیشە هێزێکی نەیاریش دروست دەکات. ئەو هێزە دژبەرە هەمیشە لە حاڵی بە کارهێنان و خەرجکردندایە و

دەبێت بۆ خورد و خۆراکی وزەی پێبدەێت. هێز لە باتی ئەوەی هەستی دڵسۆزی و هاوخەمی تێدا بێت، داوەری، رکەبەرایەتی و کونترۆڵ کردنی کەسانی دیکە لە خۆ دەگرێت. بۆ نموونە، لە پێشبڕکێیەکی وەرزشیدا، بیرکردنەوەی ئێوە لە سەر شکستی بەرانبەرو باڵا بوون بە سەر کەسانی دیکەو بەشداری لە پێشبڕکێ و بردنەوە- بە هەر شێوەیەك- چڕ دەبێتەوە. لە کاردا بونیادی ماسولکەیی جەستەتان لاواز دەبێت چوونکە بیرکردنەوە هێزی ئێوە لاواز دەکات.

لە لایەکی ترەوە، ئەگەر بتوانین لە کاتی پێشبڕکێی وەرزشیدا بیرکردنەوەکانی خۆتان بۆ بە کارهێنانی بەرزترین ئاستی توانایی و لێهاتوویی خۆتان، و هەر وەها کەڵك وەرگرتن لە هێزی ناوەکی خۆتانی بۆ بە دەست هێنانی وزەیەك تەرخان بکەن- کە لە رێگەی ئەوەوە بتوانن تا ئاستی گونجاو و بە شایستەیی و لێهاتووییەوە بجوڵێنەوە — و بۆ تواناکاری و توانستە زاتییەکانی خۆتان بەها و حورمەتێکی باڵا دابنێن، لە راستیدا هێز و تواناتان بە خۆتان بەخشیوە. بیرکردنەوە لە هێز پێویستی بە هێزێکی دژبەر و شەڕانییە کە لاوازتان دەکات، لە حاڵێکدا چوونکە بیرکردنەوە لە هێز، دژبەر بە کار ناهێنێت تا خۆتان وزەکەتان بە کار بهێنن، ئەم بیرکردنەوەیە دەبێتە هۆی بە هێز بوونی ئێوە. لەوێوە کە

ئەندێشەکانی دەسەڵات هیچ جۆرە داواکاری و چاوەڕوانییەکەیان لە ئێوە نییە، وزەتان پێدەبەخشێت.

ئەو بیرکردنەوانەی کە ئێوە لاواز دەکات

هەنووکە بیرکردنەوەیەکی زۆر سادە دەبێتە هۆی لاوازی یان بە هێز بوونی ماسولکەکانی دەستی ئێوە، کە واتە باش سەرنج بدەن تا ببینن کە هەر ئەم، بیرکردنەوەیە لە سەر ماسولکە و ئەندامەکانی دیکەی جەستەتان چ کاریگەرییەك دادەنێت! دڵی ئێوە ماسولکەیەکە کە لە ڕێگەی ئەو بیرکردنەوانەی کە هێزی ئێوە لە ناو دەبەن، لاواز دەبێت. گورچك، تاڵ، بۆری هەوا بەر، و ریخۆڵەکانی ئێوە بە تێکڕا لە لایەن ماسولکەکانەوە کە کەوتونەتە ژێر کاریگەری بیرکردنەوەکانتان، گەمارۆ دراون.

ئەو بیرکردنەوەی کە زۆرترین لاوا،ی، و بێتوانایی لە زۆربەی تاکەکاندا دروست دەکات، شەرمکردنە کە دبێتە هۆی هەستی خۆ بچوك دیتن و سوکایەتی. قسە کردن سەربارەت بە گرنگیدان بە خۆ، کارێکی ئاسان نییە. ئەگەر ئێوە بە بۆنەی ئەوشتەی لە رابردوودا ئەنجامتان داوە هەمیشە سەرزەنشتی خۆتان بکەن، بەم شێوەیە خۆتان لە دو لایەنی جەستەیی و رۆحییەوە لاواز دەکەن. هەر بەم شێوەیە، ئەگەر لە حاڵێکدا ئێوە بتانەوێت بە شێوازی

شەرمەزار کردن و سوکایەتی پێکردن کەسێك چاك بکەن، لەم حاڵەتەدا ئەی کەسە بە تەواوەتی لاواز و بێتوانا دەکەن، بە شێوەیەك کە تا ئەو کاتەی ئەو بیرکردنەوە شەرمەزارکەر و سوکایەتی ئامێزە لە ناو نەچێت، ئەو قەت نابێتە خاوەن هێز و توانایی. پێویستە بە لاوە نانی بیرکردنەوەی سەرزەنشت کەر، ئارەزوو و حەز بۆ وازهێنان لەم بیرکردنەوانە، چاو خشاندنەوە بە رابردووی خۆتان – لە چوارچێوەی ئەو دەرزانەی کە دەبوایە فێری ببوایەن – وگرێدانی پەیوەندی دوبارە بە سەرچاوەی ژیانی خۆتان لە رێگەی دوعا، پاڕانەوە و پاککردنەوەی دڵەوەیە.

دوای بیرکردنەوەی سەرزەنشت، بیرکردنەوەی گرێدراوی هەستی تاوانباری و کەمتەرخەمی زیاتر لە بیرکردەنەوەکانی دیکە لاوازتان دەکات. ئەم بیرکردنەوانە هەست بە تاوان، بێتوانایی و داماوی دروست دەکەن. ژیانی پڕ لە فیکر و ئەندێشەی تاوان بەم واتایە دێت کە ئێوە بۆ ئەوەی لە رابردوودا رووی داوە و کۆتایی پێهاتووە، تێکڕای ساتەکانی هەنووکەی ژیانی خۆتان بە شێوەیەکی پاسیڤ و بێجموجۆڵ بە سەر دەبەن، هەرچەندەش لە زەینی خۆتاندا بیر لە تاوان بکەنەوە- دیسانیش ئەوەی رووی داوە لە ناو ناچێت و قەرەبوو ناکرێتەوە. ئەگەر هەڵسوکەوتی رابردووتان، بۆ وەرگرتنی ئەزموون لە هەڵەکانتان ئامادەییتان

پێدەبەخشێت، ئێدی ئەمە تاوان نییە، بەڵکوو ئەزموون وەرگرتنە لە رابردووەکان. بەڵام بە سەربردنی هەنووکە بە بیرکردنەوە سەربارەت بە ئەو هەڵانە، تاوانە، تەنها هەنووکە قابیلی روودانە. وازهێنان لە تاوان، کوتومت وەك ئەمەیە کە بارێکی قورس لە کۆڵتان ببێتەوە. هەست بە تاوان لە رێگەی دەسەڵاتی هێز بەخشی خۆشەویستی و رێزگرتن لە خۆ لە ناو دەچێت. ئێوە لە رێگەی خۆشەویستی و رێز گرتن لە خۆ، خۆتان بە هێز دەکەن و هاوکات لە گەڵ ئەوە پێوانەکانی ئیدەئاڵ خوازی لە لاوە دەنێن و رێگە نادەن سوری بە نرخی ژیانتان - لە هەنووکەدا - تەنها بۆ ئەو بیرکردنەوانەی کە بەردەوام نائۆمێد و لاوازتان دەکات، بە فیڕۆ بڕوات. لە باتی ئەوە دەتوانن بەڵێن بە خۆتان بدەن کە لەوەی تا هەنووکە بوون، باشتر بن، و ئەم کارە هەمان پێوانەی راستەقینەی فیداکاری و لێبوردەیی و روانگەی باڵایە.

بیرکردنەوەی گرێدراوی کەمتەرخەمی دەبێتە هۆی دەرکەوتنی بێهیوایی و نائۆمێدی. دیسان ئەم بیرکردنەوانە ئێوە لە بایەخدان بە ژیان و رێك و پێککردنی بە لارێدا دەبەن. کەمتەرخەمی لە هەستی بێچارەیی و پێویستی هەمیشەیی بە سەرقاڵ بوون - بۆ دورکەوتنەوە لە بێتاقەتی و تەمبەڵی - سەرچاوە دەگرێت. ئەگەر

بە کەسێك کە پێکەوەن، خۆشەویستی بنوێنن، هەرگیز کەمتەر خەم و دڵتەنگ و تەنها نابن.

بۆ ئەوەی بتوانن بە شێوەیەکی تەواو و بێ کەموکۆری بژین و پەیوەندی خۆتان لەگەڵ ژیان بپارێزن، هەموو سات و رۆژێك دەرفەت و مافی هەڵبژاردنی بێسنوورو فراوانتان بۆ دەرەخسێت. بۆ خۆ دورگرتن و دەرهاتن لە فیکر وهەستی کەمتەرخەمی، پێویست نییە هەمیشە بە رادیۆ و تەلەفیزیۆن قەرەباڵغ بکەن. ئێوە خاوەن زەین و ئەندێشەی خۆتانن، زەینێك کە هەرێمی دەسەڵاتدارێتی توانست و تواناییە بێسنوورەکانە. هەموو رۆژێك ئەم دەرفەتەتان بۆ دەرەخسێتکە لە خەو هەستن و بڵێن:" بەیانی باش خوا! " یان "سڵاو خوا!" هەمیشە مافێکی هەڵبژاردن لەم شێوەیە بوونی هەیە. بە راستیدا هەر کاتێك کە بە بیرکردنەوەی بێتاقەتی و کەمتەرخەمی پڕدەکرێتەوە، لە لایەنی جەستەیی، و هەستی و رۆحییەوە لاواز دەبن. لە روانگەی منەوە، ئەگەر رێگە بە خۆم بدەم کە لە زەینی خۆمدا بیرکردنەوەی بێتاقەتانە و تەمبەڵی یان کەمتەرخەمی پەروەردە بکەم، بەم گەردوون ودونیا سەرسوڕهێنەرە کە سەدان ملیۆن موعجیزەی تێکەڵ بە یەکە، بێحورمەتیم کردوە. هەندێك بیرکردنەوەی گرنگی دیکە کە ئێوە لاواز دەکەن، ترس و تورەییە. ئەم بیرکردنەوەیەش لە هێز کەڵك

وەردەگرێـت کـە ئـەم هێـزە، خـۆی هەسـتێکی دژبـەر و هەسـتی نـاوەکی دڵـەراوکێ و نیگـەرانی و لاوازی و بێتوانـایی دروسـت دەکـەن. کاتێـك کـە دەترسـن، لـە خۆشەویسـتی و میهرەبـانی دور دەکەونەوە، لە بیرتـان نەچێت:" خۆشەویستی راستەقینە تێکڕای ترسەکان لە ناو دەبات." لەوەی دەترسن، رقیشی لێهەڵدەگرن و لە کۆتایشدا نەفرەتی لێدەکەن. بەم شێوەیە جیابوونەوەی دوو باڵی نەفرەت و تورەیی لـە بوونی ئێوەدا خـەریکی نـەفرەت و چالاکین و هەمیشـە لاواز و بێتواناتـان دەکـەن. هـەر بیرکردنەوەیـەك کـە لـە ئێـوەدا تـرس دروسـت دەکـات، لـە ئامـانج و مەبەسـت دورتـان دەخاتـەوە و هاوکـات لاوازتـان دەکـات بیرکردنـەوە وترسـەکانتان، داواتان لێدەکەن بێجموجوڵ و چالاکی بمێنێنەوە. کاتێك دەترسن، لـە شوێنی خۆتانـدا بوەسـتن و پـەنا ببەنـە بـەر خـوا. بـەم گوتەیـە، کونترۆڵی ترس و تۆقاندن بە هاوڕێ گەورەکەی خۆتـان بسپێرن:" من نـازانم چۆن رووبەروی ئەم کێشـەیە ببمـەوە، بـەڵام ئەمە دەزانم کـە پەیوەنـدیم لـە گـەڵ تـۆ هەیـە. تـۆ هێـزی داهێنـەری مـوعجیزە ئاسای دونیای. من رۆحی خۆم بە دەستی تۆ دەسپێرم." ئەم کارە تـاقی بکەنـەوە. خۆشـتان لـەوەی کـە وزەی بـالاّ و بڵنـدی خۆشەویسـتی بـە چ خێراییـەك بیرکردنـەوەی گرێـدراوی ترسـی تـۆ بێکاریگـەر دەکـات، لـە نـاوی دەبـات، و هاوکـات هێـز و تواناتـان

پێدەبەخشێت، سەرتان سوڕدەمێنێت. تورەیش هەر بەم شێوەیە پەرچەکردارێکی هەستی و جۆشو خرۆشدار بەو بیرکردنەوانەیە کە دەڵێن:" من دەمەوێت دونیا بە شێوەیەك بێت کە من دەمەوێت، نەك بەو شێوەیە کە هەنووکە هەیە، هەر بەم بۆنەیەوە تورەم." زۆربەی کاتەکان تورەیی بە شێوەی کارێکی سروشتی و ئاسایی پاساو دەدەن، لە حاڵێکدا کە تورەیی هەمیشە و لە هەموو کاتێکدا لاوازتان دەکات، بە هەمان شێوە کە ئەم بنەمایە بە بیرتانی دەهێنێتەوە عەقڵ و ژیری واتە خۆ دورگرتن لە تێکڕای ئەو بیرکردنەوە و ئەندێشانەی کە دەبێتە هۆی لاواز بوونتان، بۆ راستکردنەوەی هەڵەیەك یان چالاکییەك بۆ باشترکردنی جیهان، پێویست بە تورەبوون ناکات. تەنها کاتێك کە ئاسایش و هێوریەکی زیاترتان هەیە، دەتوانن ئاشتی و تەناهی بە کەسانی دیکەش ببەخشنەوە. ئەو کاتانەی کە هەستی نا ئۆمێدی تێدایە، هۆکاری دروستبوونی تورەیی نین، بەڵکوو ئەم کاتانە دەبێتە هۆی وشیاری زیاترتان و لە کۆتایدا هانتان دەدات رێگە چارە بدۆزنەوە. هەر جۆرە فیکرێکی توڕاوی (پڕ لە تورەیی)، لە خۆشەویستی و میهرەبانی دورتان دەخاتەوە و بەرەو تورەیی و کین پاڵتان پێوە دەنێت و ئەمانە ئەو هێزانەن کە دەبنە هۆی دروستبوونی هێزی دژبەر و تێکڕای ئەو کەسانە کە لە گەڵ ئەم

پرسە دا دەستەویەخەن لاواز دەکات. لەوێوە کە تێکڕای شتەکانی دونیای بوون خاوەن فرکانسێکی لە حاڵی گۆڕاندایە، تێکڕای فیکر و ئەندێشـــە گریـــدراوەکانی هەســـتی شـــەرمەزاری، تـــاوان، کەمتەرخەمی، ترس و تورەیی وزەن. ئەو گروپە لە بیرکردنەوەکان کە دەبنە هۆی لاوازبوونتان، خاوەن فرکانسی نزمن و تەنها بە هێنانی وزەی باڵا و خێرای خوایی، دەتوانین چارەسەریان بکەین و لە ناویان ببەین.

ئەو بیرکردنەوانەی کە ئێوە بە هێز دەکەن.

کاتێك کە فیکر و ئەندێشەی خۆتان لە فیکرێك کە خاوەن فرکانسێکی نزمی وزەیە دەگۆڕین بۆ بیرکردنەوەیەکی فرکانس بەرز، لە بارودۆخێکی لاوازەوە بەرەو بارودۆخێکی بە هێز هەنگاو دەنێن. کاتێك کە فیکر و زەینی ئێوە سەرقاڵی سەرزەنشت و دەرخستنی کەم و کوڕی کەسانی دیکەیە، ئێوە لاواز دەبن. بەڵام کاتێك کە بارودۆخی فیکری خۆتان دەگۆڕن و دەیکەنە خۆشەویستی نواندن، میهرەبانی و متمانە بە کەسانی دیکە، دەبنە کەسێکی بەهێز و توکمە. بیرکردنەوەکانتان هەندێك وزەی لە گەڵدایە، کە واتە باشتر وایە بیرکردنەوەکانتان لە ئاراستەیەکدا بەرەو پێش ببەن کە هێز وتواناتان پێببەخشێت. هەر کە بۆتان

دەرکـەوێت، بـیر لـە هـەر شـتێك بکەنـەوە، هـەمان سەرچـاوەی ڕووداوێـك کـە لـە دونیـای ڕاسـتیدا ڕووبـەڕوی دەبنـەوە، ئەوکاتـە سەربارەت بەو شـتانەی کە لـە زەیـنی خۆتانـدا بیری لێدەکەنـەوە، سەرنج و وردبینییەکی زیاتر بە کار دەهێنن.

چەندین ساڵ لەمەوبەر، ئیریل نایتین گیل Eral nightingale لە بەرنامەیەکی ڕادیۆیی بێوێنـە و پڕگوێگر بە ناوی **غەریبترین نهێنی** گەلێك لە ئێمەی فێر کرد کە دەبینە ئەو شتەی کە شەو و ڕۆژ بیری لێدەکەینەوە، ئایا لاواز دەبن یان بە هێز، خۆشحاڵن یان خـەمگین، سـەرکەوتوو دەبـن یـان ژێرکـەوتوو. هـەموو شـتێك گرێـدراوی ئـەو فیکـر و ئەندێشـەیە کـە هەمیشـە لـە گەڵتاندایـە. بیرکردنـەوەی شـاد و خۆشـحاڵکەر خڕۆکـی شـادی بـەخش بەرهـەم دەهێـنن. بیرکردنـەوەی ئێـوە بـارودۆخی تەندروسـتی ئێـوە دیـاری دەکـات و لـە قـووڵایی دڵتانـەوە بـیر لـەوە بکەنـەوە کـە سـەرتان نایەشێت بەم شێوەیە جەستەتان سەبارەت بە بیرکردنەوەکانتان پەرچـەکردار نیشـان دەدات. ڕێگـە بـە خۆتـان نـەدەن کـە بـیر لـە ماندوویی، بێزاری نێو فڕۆکە و سەر ئێشە بکەنەوە تا بەم شێوەیە جەستەشـتان هاوئاهـەنگ و گونجـاو لـە گـەڵ بیرکردنـەوەکانتان پەرچەکردار نیشان بدات.

زەینی ئێوە فەرمان بە جەستەتان دەدات تا ئەو مادانەی کە بۆ دابین کردن و پاراستنی تەندروستی ئێوە پێویستە، بەرهەم بهێنێت. حەبێکی شەکراوی بدەنە کەسێك و دڵنیای بکەنەوە کە دەرمانی دژی ئاوسانی رەفیزکەیە (مەفاسیل)، جەستەی ئەو کەسە بە زیادکردنی بەرهەمهێنانی مادەی دژە ئاوسان و ئێلتهابی رەفیزکە بەو دەرمانە دڵخۆشکەرە وڵامدەداتەوە. زەین یەکێك لە بەهێزترین ئامرازەکانی تەندروستییە. دیسان، پەیوەندییە مەعنەوی و خواییەکان، فراوانبوونی نیعمەت، هاوئاهەنگی لە کار و چالاکیدا – وتەنانەت شوێنی پارك!– دابین دەکات. ئەگەر لە ژیاندا بیرکردنەوەکانتان لە سەر ئەو شتانە چڕبکەنەوە کە دەتانەوێت بە دەستیان بهێنن، و بتانەوێت ئەو بیرکردنەوانە بە تێکڕای بوون و مەبەستێکی بێقەید و مەرج بە دەست بهێنن، وردەوردە بە گوێرەی هەمان مەبەست هەڵسوکەوت دەکەن، چوونکە پێشینەی هەر کارێك بیرکردنەوەیە.

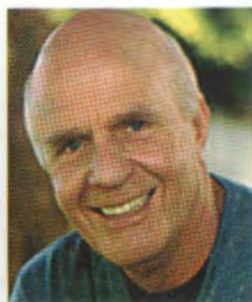
ئەندێشەکانی گرێدراوی ئارامی، چێژو خۆشی، خۆشەویستی و میهرەبانی، رازی بوون و جۆش و خرۆش، بە هێزکەرترینی ئەو بیرکردنەوانەیە کە لە بەردەستتاندایە. ئەم بیرکردنەوانە هێزی دژبەر دروست ناکەن. بیرکردنەوەی بە هێز، لە گەڵ شادی، جۆش، خۆشەویستی و میهرەبانی لە داخوازی ئێوە بۆ قبوڵکردنی جیهان

به هەمان شێوە کە هەیە، سەرچاوە دەگرێت. لێرەدایە کە هەست بە بەختەوەری و خۆشی ناوەکی دەکەن و لەم حاڵەتەدا ئارامی شوێنی شەڕ و دەمەقاڵە، ڕێزدانان بۆ تێکڕای ڕەهەندەکانی ژیان شوێنی هەستی پێویستی و دڵەراوکێ و لە کۆتاییدا ناسین و ئاگاهی و وەرگرتنی ڕاست شوێنی هەستی کەمتەرخەمی وسوکایەتی دەگەرێتەوە. ئێوە دەبنە کەسێکی گەش بین. لە باتی ئەوەی هەمیشە نیوە بەتاڵەکەی بەرداخ ببینن، هەمیشە نیوە پڕەکەی دەبینن.

تێکڕای ئەمانە جگە لە بڕیاردان و هەڵبژاردنێکی وشیارانە لە لایەنی ئێوەوە بۆ لە ئەستۆگرتنی بەرێوەبردنی زەینیەتی خۆتان شتێکیتر نییە. هەمیشە لە یادتان بێت کە سەبارەت بەو فیکر و ئەندێشانەی کە دەیخەنە زەینی خۆتانەوە، خاوەن مافی هەڵبژاردنن. کەس ناتوانێت بیرکردنەوەیەك بخزێنێتە نێو مێشکی ئێوەوە. بە لە بەر چاو گرتنی ئەوەی کە لە چ بارودۆخ و پێگەیەکدان مافی هەڵبژاردن و بڕیاردان هی ئێوەیە. بڕیاربدەن تا بیرکردنەوەی لاواز کەرو بێوزە و توانا بە بیرکردنەوەگەلێك خاوەن فرکانسی و ڕۆحی بەرزتر بگۆڕنەوە.

خۆتان دڵنیا مەکەنەوە کە ئەم کارە ئەنجامنادرێت، یان ئەوەی گوتنی لە ئەنجامدانی ئاسانترە. کونترۆڵ و جڵەوی زەینی ئێوە لە

دەســــتی خۆتاندایــــە. ئێــــوە خوڵقێنـــــەر و هەڵبـــژێردەری بیرکردنــەوەکانی خۆتــانن. ئێــوە دەتــوانن بــە ویســـتو خواسـتی خۆتــان بیــانگۆڕن. ئەمــە میراتــی خواپێــداوی ئێوەیــە، هــەمان ئــەو بەشــە لــە ئــازادی کــە کــەس ناتوانێــت لێتــان زەوت بکــات. کــەس ناتوانێـــت بـــە بـــێ رازیبـــوونی ئێـــوە، کـــونترۆڵ و جڵـــەوی بیرکردنــەوەکانی ئێــوە بگرێتــە دەســت. لــەم رووەوە بــە ئــیرادەی خۆتــان بڕیــار بــدەن تــا لــەو بیرکردنەوانــەی کــە ئێــوە لاواز دەکــات، دوربکەنەوە تا بەم شێوەیە عەقڵ و ژیری راستەقینە بناسن. **ئێــوە خاوەن ماف هەڵبژاردنن.**



د. وین دایەر

. من لەم کتێبەبچوکەدا، بە شێوەیەکی تێر و تەسەل ئەو ١٠ بنەمایەم لێکداوەتەوە کە سەرکەوتن و ئاسودەیی ناخی لێدەکەوێتەوە.

ئەو بنەمایانەی کە بەباشی فێریان ببن و لەسەر بنەمای بەرنامەیەکی ڕۆژانە تەمرینی بکەین و لەکرداردا جێبە جێیان بکەین، ئێوەش دەگەێنێتە ئاسودەیی و ئاسایش.



لەبلاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

نرخ (3000)دینار